|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Наименование блюда** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энерг.**  **ценность, ккал** | **Минер. вещества, мг** | | | | **Витамины, мг** | | |
|  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы |  | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
|  | **4.10.2021 г.** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **35** | Суп молочный с рисом | 200.00 | 4.82 | 3.21 | 30.11 | 132.40 | 158.82 | 23.10 | 137.46 | 0.25 | 0.06 | 0.91 | 30.60 |
|  | Сыр порционно | 23.00 | 5.25 | 5.31 | 0.00 | 83.20 | 11.90 | 4.74 | 6.78 | 0.00 | 0.19 | 0.13 | 3.84 |
|  | Хлеб с маслом | 60.00 | 5.76 | 0.70 | 29.23 | 224.00 | 6.30 | 6.70 | 30.50 | 1.40 | 0.10 | 0.00 | 0.00 |
|  | Масло сливочное | 14.00 | 0.16 | 15.51 | 2.17 | 0.00 | 1.41 | 0.00 | 3.24 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 87.42 |
|  | Печенье | 48.00 | 3.07 | 1.82 | 30.00 | 60.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **20** | Чай с сахаром | 200.00 | 0.00 | 0.00 | 13.45 | 28.00 | 11.00 | 0.00 | 0.00 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
|  | Йогурт | 100.00 | 3.74 | 1.74 | 10.34 | 52.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО 1 день :** |  | **22.80** | **28.29** | **115.30** | **579.90** | **189.43** | **34.54** | **177.98** | **2.35** | **0.35** | **1.04** | **121.86** |
|  | |  | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **27** | Борщ с капустой и картофелем | 200.00 | 1.45 | 12.85 | 21.20 | 184.30 | 35.50 | 21.00 | 42.56 | 0.95 | 0.04 | 8.23 | 0.00 |
| **9** | Каша гречневая рассыпчатая | 140.00 | 7.01 | 5.27 | 33.65 | 216.62 | 12.20 | 63.45 | 195.99 | 3.71 | 0.17 | 0.00 | 0.02 |
|  | Масло сливочное | 4.00 | 0.06 | 6.44 | 0.90 | 0.00 | 0.59 | 0.00 | 1.35 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 36.27 |
| **2** | Люля | 50.00 | 7.78 | 7.28 | 7.85 | 114.38 | 21.88 | 16,0 6 | 83.19 | 0.75 | 0.05 | 0.08 | 14.38 |
|  | Сок с мякотью | 160.00 | 0.81 | 0.00 | 13.84 | 60.80 | 4.00 | 0.00 | 0.00 | 0.16 | 0.00 | 3.20 | 0.00 |
|  | Хлеб | 60.00 | 5.76 | 0.70 | 29.23 | 162.24 | 6.30 | 6.70 | 30.50 | 1.40 | 0.10 | 0.00 | 0.00 |
| **40** | Соус томатный | 25.00 | 1.20 | 0.98 | 4.20 | 6.80 | 41.22 | 8.60 | - | 0.96 | 0.02 | 6.80 | 2.20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО 1 день :** |  | **24.07** | **33.52** | **110.87** | **745.14** | **121.69** | **99.75** | **353.59** | **7.93** | **0.38** | **18.31** | **52.87** |