|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
|  | **5.10.2021 г.** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **42** | Вареники со сметаной | 80.00 | 6.10 | 5.80 | 9.40 | 154.00 | 125.00 | 11.25 | 113.58 | 0.21 | 0.15 | 0.10 | 17.00 |
|  | Сыр порционно | 23.00 | 5.38 | 5.24 | 0.00 | 79.65 | 12.63 | 5.02 | 7.18 | 0.00 | 0.01 | 0.10 | 4.02 |
| **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 |
|  | 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 | 13.00 | 0.14 | 14.32 | 2.01 | 0.00 | 1.30 | 0.00 | 2.99 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 80.72 |
|  | Зефир | 60.00 | 4.68 | 7.68 | 16.50 | 170.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО 1 день :** |  | **22.06** | **33.74** | **70.59** | **656.05** | **156.23** | **22.97** | **154.25** | **2.31** | **0.26** | **0.20** | **101.74** |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **35** | Суп молочный с рисом | 140.00 | 4.51 | 3.01 | 20.27 | 95.28 | 148.66 | 21.62 | 128.66 | 0.24 | 0.05 | 0.85 | 28.64 |
|  | Йогурт | 115.00 | 4.30 | 2.00 | 11.89 | 60.00 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 |
| **7** | Тефтеля | 45.00 | 4.78 | 7.21 | 7.85 | 114.38 | 21.88 | 16,0 6 | 83.19 | 0.75 | 0.05 | 0.08 | 14.38 |
| **9** | Каша кукурузная рассыпчатая | 150.00 | 6.60 | 5.72 | 9.86 | 213.60 | 16.64 | 47.34 | 134.43 | 1.55 | 0.17 | 0.00 | 21.00 |
|  | Масло сливочное | 3.00 | 0.04 | 3.63 | 0.51 | 0.00 | 0.33 | 0.00 | 0.76 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 20.46 |
| **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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого на 1 день:** |  | **25.99** | **22.27** | **93.06** | **673.50** | **204.81** | **75.66** | **377.54** | **4.64** | **0.37** | **0.93** | **84.48** |