|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
|  | **6.10.2021г.** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **5** | Рыбная котлета | 50.00 | 13.87 | 11.20 | 18.32 | 156.00 | 52.10 | 59.77 | 238.46 | 0.96 | 0.10 | 3.35 | 0.01 |
| **39** | Пюре картофельное | 80.00 | 3.28 | 6.05 | 28.70 | 119.20 | 41.22 | - | 0.00 | 1.17 | 0.16 | 25.49 | - |
|  | 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 | 12.00 | 0.15 | 14.52 | 2.03 | 0.00 | 1.32 | 0.00 | 3.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 81.84 |
|  | Сок осветленный | 180.00 | 1.01 | 0.00 | 11.20 | 70.00 | 7.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2.00 | 0.00 |
|  | Яблоко | 110.00 | 0.52 | 0.52 | 12.26 | 36.78 | 12.26 | 0.00 | 11.49 | 2.76 | 0.03 | 13.03 | 0.00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО 1 день :** |  | **24.59** | **32.99** | **101.74** | **605.98** | **120.20** | **66.47** | **283.49** | **6.29** | **0.39** | **43.87** | **81.85** |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **33** | Суп картофельный с курицей | 235.20 | 2.85 | 2.24 | 6.13 | 114.06 | 20.27 | 24.40 | 60.21 | 0.92 | 0.11 | 9.41 | 0.00 |
| **9** | Каша пшеничная с маслом | 150.00 | 6.60 | 4.38 | 35.27 | 176.22 | 1.22 | 0.03 | 162.00 | 2.43 | 0.11 | 0.00 | 0.02 |
|  | 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 |
| **6** | Сосиска | 50.00 | 7.24 | 9.86 | 5.38 | 108.21 | 12.00 | 10.00 | 79.50 | 0.90 | 0.02 | 0.00 | 0.00 |
| **24** | Салат с капустой | 56.00 | 0.76 | 0.83 | 6.05 | 28.32 | - | - | - | - | - | - | - |
|  | 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 |
|  | Сок с мякотью | 150.00 | 0.76 | 0.00 | 12.98 | 57.00 | 3.75 | 0.00 | 0.00 | 0.15 | 0.00 | 3.00 | 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 |
|  | Зефир | 30.00 | 2.34 | 3.84 | 8.25 | 85.20 | - | - | - | - | - | - | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого на 1 день:** |  | **27.55** | **26.46** | **108.00** | **738.05** | **85.09** | **49.73** | **332.97** | **6.76** | **0.36** | **19.21** | **22.68** |