|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
|  | 8.10.2021 г. | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **9** | Каша кукурузная | 150.00 | 6.60 | 5.72 | 16.21 | 114.00 | 16.64 | 47.34 | 134.43 | 1.55 | 0.17 | 0.00 | 21.00 |
| **1** | Котлета куриная | 50.00 | 13.50 | 11.28 | 11.60 | 120.00 | 57.00 | 31.00 | 139.00 | 3.00 | 0.00 | 18.00 | 0.00 |
|  | Сыр порционно | 15.00 | 3.16 | 2.88 | 0.00 | 67.12 | 7.11 | 2.84 | 4.11 | 0.00 | 0.01 | 0.06 | 2.37 |
|  | 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 | 14.30 | 2.00 | 0.00 | 1.30 | 0.00 | 2.99 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 80.60 |
| **8** | Яйцо вареное | 40.00 | 5.08 | 4.60 | 0.28 | 63.00 | 22.00 | 0.00 | 0.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **18** | Компот из сухофруктов | 200.00 | 0.70 | - | 8.62 | 94.20 | 30.86 | 17.22 | 21.59 | 0.53 | 0.03 | 0.70 | - |
|  | Конфеты | 32.00 | 1.60 | 1.20 | 35.00 | 68.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО 1 день :** |  | **36.54** | **40.68** | **102.94** | **750.32** | **141.21** | **105.10** | **332.62** | **7.48** | **0.31** | **18.76** | **103.97** |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **33** | Суп с макаронами и курицей | 227.00 | 2.91 | 2.29 | 21.02 | 116.39 | 19.68 | 21.60 | 53.30 | 0.87 | 0.09 | 6.60 | 0.00 |
| **9** | Каша пшеничная рассыпчатая с  маслом | 150.00 | 6.60 | 0.38 | 35.27 | 176.22 | 1.22 | 0.03 | 162.00 | 2.43 | 0.11 | 0.00 | 0.02 |
|  | Масло | 4.00 | 0.06 | 6.44 | 0.90 | 0.00 | 0.59 | 0.00 | 1.35 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 36.27 |
| **1** | Котлета куриная | 50.00 | 13.50 | 11.28 | 11.60 | 120.00 | 57.00 | 31.00 | 139.00 | 3.00 | 0.00 | 18.00 | 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 |
| **8** | Яйцо отварное | 40.00 | 5.08 | 4.60 | 0.28 | 63.00 | 22.00 | 0.00 | 0.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
|  | Кукуруза | 24.00 | 0.45 | 0.09 | 4.01 | 14.95 | 0.89 | 4.45 | 14.24 | 0.64 | 0.01 | 0.55 | - |
|  | Сок осветленный | 150.00 | 0.38 | 0.08 | 3.35 | 12.48 | 0.74 | 3.72 | 11.89 | 0.53 | 0.01 | 0.46 | 0.00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого на 1 день:** |  | **34.74** | **25.86** | **105.66** | **665.28** | **108.42** | **67.50** | **412.28** | **9.87** | **0.32** | **25.61** | **36.29** |