|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
|  |  **11.10.2021г.** |
|  | **Завтрак** |
| **9** | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150.00 | 7.46 | 5.61 | 35.80 | 123.25 | 12.98 | 67.50 | 208.50 | 3.95 | 0.18 | 0.00 | 0.02 |
|  | Масло сливочное | 5.00 | 0.06 | 6.06 | 0.85 | 0.00 | 0.55 | 0.00 | 1.27 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 34.17 |
| **7** | Тефтели | 45.00 | 7.78 | 7.21 | 7.85 | 114.38 | 21.88 | 16,0 6 | 83.19 | 0.75 | 0.05 | 0.08 | 14.38 |
| **24** | Салат из зеленого горошка | 40.00 | 2.98 | 2.38 | 15.85 | 83.60 | 21.45 | 20.80 | 59.95 | 0.68 | 0.11 | 11.00 | 0.68 |
|  | Сок с мякотью | 200.00 | 1.01 | 0.00 | 17.30 | 76.00 | 5.00 | 0.00 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 4.00 | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО 1 день :** |  | **25.05** | **21.96** | **106.88** | **559.47** | **68.16** | **95.00** | **383.41** | **6.98** | **0.44** | **15.08** | **49.25** |
|  |
| **Обед** |
| **29** | Суп гороховый с курицей | 245.00 | 3.19 | 3.24 | 8.86 | 120.50 | 30.46 | 28.20 | 69.74 | 1.62 | 0.18 | 4.65 | 0.00 |
| **10** | Макароны с маслом | 150.00 | 5.52 | 4.52 | 26.45 | 132.50 | 4.86 | 21.11 | 37.17 | 1.11 | 0.06 | 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 |
| **2** | Котлета | 50.00 | 7.78 | 5.78 | 7.85 | 114.38 | 21.88 | 16.06 | 83.19 | 0.75 | 0.05 | 0.08 | 14.38 |
| **26** | Салат свекольный | 35.00 | 0.47 | 1.99 | 2.74 | 30.76 | 11.52 | 6.85 | 13.42 | 0.44 | 0.01 | 3.11 | 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 |
| **20** | Чай с сахаром | 200.00 | 0.00 | 0.00 | 16.21 | 35.00 | 11.00 | 0.00 | 0.00 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **40** | Соус томатный | 25 | 1.2 | 0.98 | 4.2 | 6.8 | 41.22 | 8.6 | - | 0.96 | 0.02 | 6.8 | 2.2 |
|  | Конфеты | 32 | 1.6 | 1.2 | 35 | 68 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого на 1 день:** |  | **25.56** | **22.04** | **131.05** | **670.18** | **127.57** | **87.52** | **234.78** | **6.98** | **0.42** | **14.64** | **58.04** |