|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
|  | **12.10.2021 г.** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **3** | Омлет натуральный | 150.00 | 12.27 | 2.85 | 9.63 | 180.56 | 114.20 | 19.50 | 260.50 | 2.94 | 0.10 | 0.25 | 0.20 |
| **6** | Сосиска | 50.00 | 10.20 | 13.25 | 7.21 | 132.20 | 12.00 | 10.00 | 79.50 | 0.90 | 0.02 | 0.00 | 0.00 |
|  | 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 |
|  | Кукуруза консервированая | 46.00 | 1.83 | 0.33 | 9.30 | 48.14 | 0.35 | 0.11 | 0.34 | 0.30 | 0.02 | 0.04 | 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 |
|  | Сок с мякотью | 180.00 | 0.91 | 0.00 | 15.57 | 68.40 | 4.50 | 0.00 | 0.00 | 0.18 | 0.00 | 3.60 | 0.00 |
|  | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО 1 день :** |  | **34.10** | **25.39** | **101.84** | **651.64** | **137.93** | **36.31** | **372.19** | **5.72** | **0.24** | **3.89** | **36.47** |
|  | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| **34** | Суп крестьянский с ячневой крупой | 220.00 | 4.79 | 6.03 | 8.3 | 91.2 | 32.07 | 5.42 | 34.98 | 0.30 | 0.06 | 0.03 | 1.02 |
|  | Рис рыссыпчатый | 150.00 | 5.82 | 4.30 | 22.30 | 185.60 | 93.84 | 76.81 | 261.39 | 2.39 | 0.39 | 0.00 | 0.09 |
| **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 |
| **18** | Компот из сухофруктов | 200.00 | 0.70 | 0.00 | 8.62 | 94.20 | 30.86 | 17.22 | 21.59 | 0.53 | 0.03 | 0.70 | 0.00 |
| **21** | Винегрет овощной | 68.00 | 0.95 | 6.22 | 5.87 | 40.83 | 16.15 | 14.44 | 31.30 | 0.59 | 0.05 | 7.13 | 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 |
|  | 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 на 1 день:** |  | **26.32** | **24.98** | **94.43** | **725.23** | **213.36** | **120.59** | **474.44** | **8.72** | **0.71** | **20.97** | **15.49** |