|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
|  | **13.10.2021** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **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 |
| **2** | Люля | 50.00 | 7.78 | 7.28 | 7.85 | 114.38 | 21.88 | 16,0 6 | 83.19 | 0.75 | 0.05 | 0.08 | 14.38 |
|  | Масло сливочное | 5.00 | 0.07 | 6.60 | 0.92 | 0.00 | 0.60 | 0.00 | 1.38 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 37.20 |
|  | Хлеб с маслом | 60 | 5.76 | 0.7 | 29.23 | 162.24 | 6.3 | 6.7 | 30.5 | 1.4 | 0.1 | 0 | 0 |
| **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 |
|  | 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 |
|  | Яблоко | 165.00 | 0.77 | 0.77 | 18.08 | 54.24 | 18.08 | 0.00 | 16.95 | 4.07 | 0.05 | 19.21 | 0.00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО 1 день :** |  | **24.58** | **27.55** | **112.48** | **661.76** | **62.72** | **27.81** | **169.19** | **8.03** | **0.26** | **19.29** | **72.58** |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| **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 | 6.00 | 0.07 | 7.26 | 1.02 | 0.00 | 0.66 | 0.00 | 1.52 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 40.92 |
| **2** | Сыр | 18.00 | 4.10 | 4.15 | - | 65.00 | 9.30 | 3.70 | 5.30 | - | 0.15 | 0.10 | 3.00 |
| **26** | Салат свекольный | 40.00 | 0.54 | 2.30 | 3.16 | 35.50 | 13.28 | 7.90 | 15.49 | 0.50 | 0.01 | 3.59 | 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 |
|  | Апельсин | 138.00 | 0.86 | 0.19 | 8.65 | 38.19 | 4.75 | 0.00 | 72.01 | 2.09 | 0.03 | 9.50 | 0.00 |
| **16** | Какао | 200.00 | 4.50 | 3.79 | 24.50 | 132.87 | 113.00 | 0.00 | 0.00 | 0.90 | 0.04 | 1.20 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого на 1 день:** |  | **24.54** | **26.15** | **101.87** | **686.80** | **182.61** | **67.61** | **231.73** | **7.62** | **0.57** | **19.04** | **64.92** |