|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | № рецептуры или технологической карты | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  Ценность (ккал)  32 | Витамины,мг | | | Минеральные в-ва , мг | | |
| Б  7 | Ж  7 | У  13 | В1  27 | В2  28 | С  31 | Са  19 | Mg  20 | Fe  22 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | № 168 (Сб.р.) | Каша молочная | 150 | 3,4 | 3,96 | 22,94 | 141 | 0,03 | 0,02 |  | 8,4 | 5,9 | 0,34 |
| 2 | № 394 (Сб.р.) | Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 0,04 | 0,14 | 1,19 | 112 | 13,5 | 0,28 |
| 3 | № 3 (Сб.р.) | Бутерброд с сыром | 45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 96,1 | 13,4 | 0,71 |
|  |  |  |  | **10,78** | **13,17** | **48,81** | **357** | **0,12** | **0,21** | **1,26** | **216,5** | **32,8** | **1,33** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | № 87 (Сб.р.) | Суп картофельный с рыбными консервами | 200 | 34,39 | 33,62 | 57,33 | 669 | 0,4 | 0,58 | 36,45 | 181,2 | 189,4 | 5,06 |
| 5 | № 132 (Сб.р.) | Капуста тушеная | 150 | 1,98 | 3,71 | 9,49 | 79 | 0,03 | 0,04 | 16,37 | 55,8 | 19,7 | 0,75 |
|  | № 300 (Сб.р.) | Курица отварная | 60 | 13,56 | 10,20 |  | 146 | 0,24 | 0,07 |  | 19,8 | 11,4 | 0,96 |
| 6 | № 399 (Сб.р.) | Сок | 100 | 0,75 |  | 15,15 | 64 | 0,02 | 0,02 | 3 | 10,5 | 6 | 2,10 |
| 7 |  | Хлеб | 40 | 1,6 | 0,35 | 14,4 | 91,2 | 6,2 | 1,0 | 23,4 | 33 | 47 | 3,2 |
|  |  |  |  | **52,28** | **47,88** | **96,37** | **1049,2** | **6,89** | **1,71** | **79,22** | **379,52** | **273,5** | **12,07** |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | № 372 (Сб.р.) | Компот из яблок | 200 | 0,8 | 0,8 | 119,4 | 488 | 0,05 | 0,04 | 8,6 | 72,4 | 18 | 4,7 |
| 9 |  | Печенье |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **63,86** | **61,85** | **264,58** | **1894,2** | **7,06** | **7,15** | **89,08** | **668,42** | **324,3** | **18,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |