|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг.ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|  | Порции, гр. | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| **Завтрак** |
| Икра кабачковая | 60 | 1,02 | 7,98 | 3,06 | 88,8 | 0,018 | 4,2 | - | 3 | 25,8 | 18,6 | 9 | 0,42 |
| Картофельное пюре | 200 | 3,2 | 1,2 | 22,1 | 112 | 0,15 | 5,6 | 0,2 | 0,2 | 40 | 84 | 30 | 1 |
| Рыба тушеная со сметаной | 200 | 16,28 | 19,36 | 16,72 | 305,8 | 0,198 | 8,58 | 0,033 | - | 72,6 | 276 | 48,4 | 1,32 |
| Сок фруктовый | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 120 | 0,08 | 80 | - | - | 36 | 26 | 22 | 0,6 |
| Слойка яблочная | 65 | 3,24 | 2,12 | 21,9 | 120,4 | 0,064 | - | 10,8 | 0,56 | 10 | 36,4 | 13,2 | 0,8 |
| **Итого** |  | 25,14 | 30,86 | 90,18 | 747 | 0,51 | 98,38 | 11,03 | 9,76 | 184,4 | 441 | 122,6 | 4,14 |
| **Обед** |
| Салат из помидоров с огурцом | 100 | 0,9 | 2,5 | 3,6 | 35,4 | 0,03 | 10,9 | 107,0 | 0,3 | 27 | 19,8 | 10,2 | 0,5 |
| Из свежей капусты | 200 | 2 | 2,2 | 10,9 | 72 | 0,04 | 8,64 | - | 0,64 | 46,4 | 160 | 24 | 1,04 |
| Гречка отварная | 150 | 4,5 | 5,1 | 21,9 | 152 | 0,12 | - | - | 1,3 | 18 | 108 | 73 | 2,4 |
| Мясо птицы тушеное | 100 | 9,2 | 10,48 | 2,72 | 145,6 | 0,032 | 0,72 | 0,86 | - | 19,2 | 112 | 10,4 | 0,72 |
| Компот из свежих фруктов | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,2 | 110 | 0,02 | 5,4 | - | - | 12 | 4 | 4 | 0,8 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 0,5 | 17,1 | 91 | 0,1 | - | 2 | 1 | 11 | 54 | 18 | 1.6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | 20,2 | 20,98 | 83,42 | 606 | 0,342 | 25,66 | 109,86 | 3,24 | 133,6 | 457,8 | 139,6 | 7,06 |