|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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** |
| Винегрет овощной | 60 | 0,84 | 1,6 | 4,9 | 34,8 | 0,02 | 9,1 | 0,12 | - | 22,8 | 21 | 10,8 | 0,5 |
| Гречка отварная | 150 | 4,5 | 5,1 | 21,9 | 152 | 0,12 | - | - | 1,3 | 18 | 108 | 73 | 2,4 |
| Бефстроганов из говядины | 100 | 13,4 | 9 | 4,7 | 154 | 0,06 | 0,6 | 30 | 1,6 | 30,4 | 144 | 19 | 1,5 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,2 | - | 13,6 | 56 | - | 2,2 | - | - | 16 | 8 | 8 | 0,8 |
| Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,75 | 70,5 | 0,039 | 15 | 7 | 0,02 | 0,3 | 17 | 14 | 3,3 |
| **Итого** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
| Салат из красной свеклы | 60 | 0,78 | 2,34 | 7,1 | 49,8 | 0,02 | 0,72 | 0,01 | - | 17,4 | 19,8 | 9 | 1,0 |
| Щи из свежей капусты | 250 | 2,5 | 2,8 | 13,6 | 90 | 0,05 | 10,8 | - | 0,8 | 58,0 | 20,0 | 30 | 1,3 |
| Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,2 | 37,6 | 214 | 0,03 | - | - | 1,5 | 15 | 77 | 27 | 0,6 |
| Соус томатный | 30 | 0,8 | 1,8 | 0,5 | 23 | 0,01 | 0,8 | 49 | 0,1 | 7 | 20 | 2 | 0,15 |
| Котлета мясная | 80 | 12,2 | 10,9 | 10,8 | 190 | 0,06 | 0,16 | 22 | 1,4 | 35 | 77 | 21 | 1,8 |
| Компот из свежих яблок | 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 | - | - | 1 | 11 | 54 | 18 | 1,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | 23,48 | 23,74 | 113,9 | 767,8 | 0,2 | 17,88 | 71,01 | 4,8 | 155,4 | 271,8 | 111 | 7,25 |