|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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** | | | | | | | | | | | | | |
| Зеленый горошек | 60 | 1,92 | 0,12 | 3,96 | 24 | 0,072 | 6 | 0,01 | 0,04 | 4 | 12,4 | 4 | 0,16 |
| Омлет натуральный | 150 | 16,2 | 25,2 | 2,1 | 300 | 0,06 | - | 26,7 | 0,56 | 64,8 | 229 | 12 | 2,5 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 2 | 22,4 | 116 | 0,02 | 0,4 | - | - | 43 | 50 | 4,08 | 0,8 |
| Слойка яблочная | 40 | 3,24 | 2,12 | 21,9 | 120,4 | 0,064 | - | - | 0,56 | 10 | 36,4 | 13,2 | 0,8 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,07 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 14 | 0,8 |
| **Итого** |  | 25,76 | 30,64 | 70,36 | 664,4 | 0,286 | 6,4 | 26,8 | 1,76 | 121,8 | 362,8 | 47,28 | 5,06 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты с яблоками | 60 | 0,96 | 3 | 5,52 | 52,8 | 0,02 | 9,6 | 0,1 | 0,2 | 27,6 | 33,6 | 9 | 0,48 |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 6,2 | 0,8 | 15,8 | 98 | 0,12 | 0,8 | 0,029 | - | 36 | 62 | 24 | 1,8 |
| Картофель тушеный с мясом | 200 | 15,18 | 8,51 | 25,99 | 236,9 | 0,184 | 8,74 | 0,39 | - | 48,3 | 216,2 | 55,2 | 2,76 |
| Чай с лимоном | 200 | - | - | 14 | 56 | - | - | - | 0,4 | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,07 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 14 | 0,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | 28,96 | 13,51 | 81,31 | 547,7 | 0,394 | 19,14 | 0,513 | 1,2 | 132,9 | 354,8 | 108,2 | 6,64 |