|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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** |
| Сырники из творога | 150 | 27,9 | 5,4 | 27,3 | 274,5 | 0,12 | 0,45 | 0,09 | 0,25 | 1,5 | 420 | 45 | 0,9 |
| с повидлом | 30 | 0,12 | - | 19,5 | 78 | 0,03 | 0,15 | - | - | - | 2,7 | 2,1 | 0,39 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 2 | 22,4 | 116 | 0,02 | 0,4 | - | 0,15 | 34 | 50 | 4,08 | 0,8 |
| Булка с повидлом | 15/20 | 3,4 | 3,9 | 7,2 | 77,5 | 0,02 | - | - | 0,2 | 2,7 | 13 | 4,7 | 0,3 |
| Бананы | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,75 | 70,5 | 0,039 | 15 | 7 | 0,03 | 5 | 10 | 5 | 0,2 |
| **Итого** |  | 33,42 | 11,9 | 91,15 | 616,5 | 0,229 | 16 | 7,09 | 0,63 | 43,2 | 495,7 | 60,88 | 2,59 |
| **Обед** |
| Салат из помидоров с огурцами  | 60 | 0,9 | 2,5 | 36 | 35,4 | 0,03 | 10,9 | 107,0 | 0,3 | 27 | 19,8 | 10,2 | 0,5 |
| Суп вегетарианский со сметаной | 200 | 2,24 | 4 | 15,6 | 89,6 | 0,104 | 0,08 | 146,4 | 0,64 | 28 | 164 | 30,4 | 0,96 |
| Картофельное пюре | 200 | 3,1 | 3,9 | 25,1 | 154 | 0,045 | 1,3 | 23 | 0,02 | 127 | 123 | 35 | 1,2 |
| Сосиска | 80 | 9,8 | 20,2 | 0,4 | 222 | 0,24 | - | - | - | 0,4 | 20 | 111,2 | 1,44 |
| Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | - | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,07 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 14 | 0,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | 20,04 | 32 | 117,3 | 697 | 0,509 | 16,28 | 276,4 | 1,76 | 205,4 | 375,8 | 208,8 | 7,7 |