|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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** | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога | 150 | 26,56 | 18,8 | 28,37 | 390,3 | 0,1 | 0,7 | 0,33 | 1,35 | 270 | 335 | 38 | 1 |
| Соус сладкий сметанный | 30 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 0,08 | 1,4 | 43 | - | 9 | 27 | 6 | 0,6 |
| Какао с молоком | 200 | 3,1 | 3,9 | 25,1 | 154 | 0,045 | 1,3 | 23 | 0,02 | 127 | 123 | 35 | 1,2 |
| Бутерброд с маслом | 30/20 | 3,4 | 3,9 | 7,2 | 77,5 | 0,02 | - | - | 0,2 | 2,7 | 13 | 4,7 | 0,3 |
| Яблоко | 200 | 0,6 | 0,6 | 14,75 | 70,5 | 0,039 | 15 | 7 | 0,3 | 24 | 17 | 14 | 3,3 |
| **Итого** |  | 39,46 | 32,2 | 83,42 | 798,3 | 0,284 | 18,4 | 73,33 | 1,87 | 432,7 | 515 | 97,7 | 6,4 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров | 100 | 0,9 | 2,5 | 3,6 | 35,4 | 0,03 | 10,9 | 107,0 | 0,3 | 27 | 19,8 | 10,2 | 0,5 |
| Суп гороховый на м/н бульоне | 250 | 6,2 | 0,8 | 15,8 | 98 | 0,12 | 0,8 | 0,023 | - | 36 | 62 | 24 | 1,8 |
| Макароны отварные | 150 | 5,4 | 0,6 | 30 | 147 | 0,06 | 0,02 | - | 0,8 | 10 | 36 | 0 | 0,9 |
| Котлета куриная | 80 | 12,2 | 10,09 | 10,08 | 190 | 0,06 | 0,16 | 0,05 | 1,4 | 35 | 77 | 21 | 1,8 |
| Чай с лимоном | 200 | - | - | 14 | 56 | - | - | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 0,5 | 17,1 | 91 | 0,1 | - | - | 1 | 11 | 54 | 18 | 1.6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | 28,1 | 15,3 | 91,3 | 617,4 | 0,37 | 11,88 | 107,0 | 3,5 | 131 | 256,8 | 79,2 | 31,7 |