|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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** |
| Макароны, запеченные с сыром | 200 | 9,6 | 22.2 | 38,6 | 400 | 0,06 | 0,2 | 0,07 | - | 166 | 126 | 18 | 1,2 |
| Чай с лимоном | 200 | - | - | 14 | 56 | - | - | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Бутерброд с маслом | 30/20 | 3,4 | 3,9 | 7,2 | 77,5 | 0,02 | - | - | 0,2 | 2,7 | 13 | 4,7 | 0,3 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 4,5 | 1,2 | 20 | 104 | 0,065 | - | - | 0,6 | 8,5 | 34,5 | 14 | 0,8 |
| Фрукты | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,75 | 70,5 | 0,039 | 15 | 7 | 0,3 | 24 | 17 | 14 | 3,3 |
| **Итого** |  | 18,1 | 27,9 | 94,55 | 708 | 0,184 | 15,2 | 7,07 | 1,1 | 213,2 | 198,5 | 56,7 | 6,4 |
| **Обед** |
| Борщ из свежей капусты | 200 | 2 | 2,24 | 10,88 | 72 | 0,04 | 8,64 | 0,1 | 0,64 | 46,4 | 160 | 24 | 1,04 |
| Овощи тушеные | 200 | 2,2 | 2,4 | 15,6 | 89,6 | 0,10 | 0,08 | 146,4 | 0,6 | 28 | 164 | 30,4 | 1,0 |
| Сосиски | 80 | 9,8 | 20,2 | 0,4 | 222 | 0,24 | - | - | - | 20 | 111,2 | 12 | 1,44 |
| Компот из свеж. яблок | 200 | 1,1 | - | 31,5 | 125 | 0,02 | 0,02 | 0,2 | - | - | 4 | 4 | 0,8 |
| Хлеб ржаной | 40 | 4,5 | 1,2 | 20 | 104 | 0,065 | - | - | 0,6 | 8,5 | 34,5 | 14 | 0,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | 19,6 | 41,14 | 78,38 | 612,6 | 0,465 | 8,74 | 146,7 | 1,84 | 102,9 | 47,37 | 84,4 | 5,08 |