|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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** |
| Свежий огурец | 50 | 0,8 | 0,12 | 1,2 | 6 | 0,01 | 2 | 0,001 | 0,03 | 5 | 10 | 5 | 0,2 |
| Гречка отварная | 150 | 0,45 | 5,1 | 21,9 | 135,3 | 0,124 | - | - | 1,42 | 18,6 | 112 | 81,2 | 2,6 |
| Бефстроганов из отварной говядины | 100 | 13,4 | 9 | 4,7 | 154 | 0,06 | 0,6 | 30 | 1,6 | 30,4 | 144 | 19 | 1,5 |
| Компот из сухофруктов с вит. С | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,2 | 110 | 0,02 | 5,4 | 20 | - | 12 | 4 | 4 | 0,8 |
| Яблоко | 200 | 0,6 | 0,6 | 14,75 | 70,5 | 0,039 | 15 | 7 | 0,3 | 24 | 17 | 14 | 3,3 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 0,5 | 17,1 | 91 | 0,1 | - | 2 | - | 11 | 54 | 18 | 1,6 |
| **Итого** |  | 18,25 | 14,92 | 72,1 | 496,3 | 0,224 | 8,0 | 52,0 | 3,06 | 77,0 | 324 | 117,2 | 6,7 |
| **Обед** |
| Салат из свежей капусты | 100 | 0,96 | 3 | 5,52 | 52,8 | 0,02 | 9,6 | 0,1 | 0,2 | 27,6 | 33,6 | 9 | 0,48 |
| Рассольник со сметаной | 250 | 2 | 2 | 11,6 | 72 | 0,08 | 9,4 | 136,8 | 0,64 | 36 | 154,4 | 26,4 | 0,8 |
| Рисовая запеканка с мясом | 200 | 18,5 | 23,3 | 42,8 | 445 | 0,28 | 6 | 0,013 | - | 35 | 262,5 | 70 | 3 |
| Компот из свежих фруктов | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,2 | 110 | 0,02 | 5,4 | 20 | - | 12 | 4 | 4 | 0,8 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 0,5 | 17,1 | 91 | 0,1 | - | 2 | 1 | 11 | 54 | 18 | 1.6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | 25,06 | 29 | 104,22 | 688,8 | 0,5 | 30,4 | 158,9 | 1,84 | 121,6 | 508,5 | 127,4 | 6,68 |