|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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** |
| Салат из свежей капусты с яблоком | 100 | 0,96 | 3 | 5,52 | 52,8 | 0,02 | 9,6 | 1,5 | 0,2 | 27,6 | 33,6 | 9 | 0,48 |
| Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,2 | 37,6 | 214 | 0,03 | - | - | 1,5 | 15 | 77 | 27 | 0,6 |
| Соус томатный | 30 | 0,8 | 1,8 | 0,5 | 23 | 0,01 | 0,8 | 49 | 0,1 | 7 | 20 | 2 | 0,15 |
| Сосиска | 80 | 9,8 | 20,2 | 0,4 | 222 | 0,24 | - | - | 0,4 | 20 | 111,2 | 12 | 1,44 |
| Чай с лимоном | 200 | - | - | 14 | 56 | - | - | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Бутерброд с сыром | 30/20 | 4,6 | 5,9 | - | 73 | 0,008 | 0,14 | 57 | 0,1 | 176 | 100 | 7 | 0,2 |
| **Итого** |  | 19,76 | 36,1 | 58,02 | 640,8 | 0,308 | 10,54 | 107,5 | 2,3 | 257,6 | 349,8 | 63 | 3,67 |
| **Обед** |
| Икра кабачковая | 100 | 1,02 | 8,0 | 3,06 | 88,80 | 0,02 | 4,2 | 91,8 | 3 | 25,8 | 18,6 | 9 | 0,42 |
| Суп рыбный с пшеном | 250 | 2,2 | 2,2 | 15,6 | 90 | 0,1 | 8,8 | 0,11 | - | 26 | 116 | 26 | 1 |
| Картофель тушеный с мясом | 200 | 15,8 | 8,54 | 25,99 | 236,9 | 0,184 | 8,74 | 0,39 | - | 48,3 | 216,2 | 55 | 2,76 |
| Компот свж. яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,3 | 110 | 0,02 | 85,4 | - | - | 12 | 4 | 4,08 | 0,8 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,07 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 14 | 0,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | 21,6 | 20,11 | 91,95 | 629,7 | 0,394 | 27,14 | 92,3 | 3,6 | 121,1 | 389,8 | 108,8 | 5,78 |