|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 красной свеклы с зеленым горошком | 100 | 0,78 | 2,34 | 7,1 | 49,8 | 0,02 | 0,72 | 0,01 | - | 17,4 | 19,8 | 9 | 1,0 |
| Макароны отварные | 150 | 5,4 | 0,6 | 30 | 147 | 0,06 | 0,02 | - | 0,8 | 10 | 36 | 9 | 0,9 |
| Мясо птицы тушеное  | 100 | 9,2 | 10,5 | 2,7 | 145,6 | 0,03 | 0,72 | 0,09 | - | 19,2 | 112 | 10,4 | 0,7 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 2 | 22,4 | 116 | 0,02 | 0,4 | - | - | 34 | 50 | - | - |
| Кекс творожный | 50 | 3,24 | 2,12 | 21,9 | 120,4 | 0,064 | - | 10,8 | 0,56 | 10 | 36,4 | 13,2 | 0,8 |
| **Итого** |  | 20,02 | 17,56 | 84,1 | 578,8 | 0,194 | 1,86 | 10,9 | 1,36 | 90,6 | 254,2 | 41,6 | 3,4 |
| **Обед** |
| Свежий помидор | 50 | 0,9 | 2,5 | 3,6 | 35,4 | 0,03 | 10,9 | 107,0 | 0,3 | 27 | 19,8 | 10,2 | 0,5 |
| Борщ на м/п основе со сметаной | 250 | 2 | 2,2 | 10,9 | 72 | 0,04 | 8,64 | - | 0,64 | 46,4 | 160 | 24 | 1,04 |
| Голубцы ленивые  | 200 | 11,8 | 10,2 | 12,6 | 186 | 0,08 | 17,2 | 0,01 | - | 74 | 152 | 34 | 1,4 |
| Сок фруктовый | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 120 | 0,08 | 80 | - | - | 36 | 26 | 22 | 0,6 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 0,5 | 17,1 | 6,1 | 0,1 | - | 2 | 1 | 11 | 54 | 18 | 1,6 |
| Бананы | 200 | 0,93 | 0,2 | 8,07 | 42,7 | 0,04 | 60 | 8,67 | 0,2 | 34 | 23,3 | 13,3 | 0,33 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | 20,43 | 15,8 | 78,67 | 547,1 | 0,37 | 176,74 | 117,68 | 2,14 | 228,4 | 435,1 | 121,5 | 5,47 |