|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 помидоров и огурцов | 100 | 0,12 | 8,0 | 3,2 | 88,8 | 0,018 | 4,2 | 0,003 | 3,0 | 25,8 | 18,6 | 9,0 | 0,42 |
| Омлет натуральный | 150 | 16,2 | 25,2 | 2,1 | 300 | 0,006 | 1,8 | 26,7 | 0,56 | 64,8 | 22,9 | 12,0 | 2,5 |
| Чай с лимоном | 200 | - | - | 14,0 | 56 | - | - | - | - | 12,0 | 8,0 | 6,0 | 0,8 |
| Бутерброд с сыром | 30/20 | 3,4 | 3,9 | 7,2 | 77,5 | 0,02 | - | - | 0,2 | 2,7 | 13,0 | 4,7 | 0,3 |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,7 | 0,3 | 8,6 | 46 | 0,05 | - | - | 0,5 | 5,5 | 27,0 | 9,0 | 0,8 |
| **Итого** |  | 23,22 | 29,52 | 35,86 | 503,5 | 0,202 | 6,0 | 26,73 | 4,26 | 110,8 | 89,5 | 40,7 | 4,82 |
| **Обед** |
| Свежий огурец | 50 | 0,4 | 0,06 | 1,2 | 6 | 0,01 | 2 | 0,003 | 0,03 | 5 | 10 | 5 | 0,2 |
| Суп вермишел. на м/н бульоне | 250 | 2,8 | 0,8 | 26,5 | 97,4 | 0,1 | 0,7 | 26,7 | - | 34,1 | 141 | 20 | 1,5 |
| Картофельное пюре | 200 | 3,2 | 1,2 | 22,1 | 112 | 0,15 | 5,6 | 3 | 0,2 | 40 | 84 | 30 | 1 |
| Рыба тушеная с овощами | 100 | 19,8 | 1,08 | - | 112 | 0,15 | 5,6 | 2 | 0,2 | 40 | 84 | 30 | 1 |
| Компот, сух/фр. вит. С | 40 | 1,7 | 0,3 | 8,6 | 46 | 0,05 | - | - | 0,5 | 5,5 | 27 | 9 | 0,8 |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,7 | 0,3 | 8,6 | 46 | 0,05 | - |  | 0,5 | 5,5 | 27 | 9 | 0,86 |
| Апельсин | 200 | 0,72 | 0,72 | 17,7 | 84,6 | 0,048 | 18 | 7 | 0,36 | 28,8 | 20,4 | 16,8 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | 27,38 | 3,36 | 103,3 | 568 | 0,52 | 37,3 | 53,5 | 0,48 | 165,4 | 370,4 | 114,8 | 8,8 |