|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 свж. капусты | 60 | 0,96 | 3 | 5,52 | 52,8 | 0,02 | 9,6 | 1,5 | 0,02 | 27,6 | 33,6 | 9 | 0,48 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 1,2 | 22,1 | 112 | 0,15 | 5,6 | 0,3 | 0,2 | 40 | 84 | 30 | 1 |
| Биточки рыбные | 80 | 10,8 | 4,72 | 12 | 131,5 | 0,072 | 0,32 | 0,8 | 2,16 | 51,2 | 137,6 | 25,6 | 0,96 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 2 | 22,4 | 116 | 0,02 | 0,4 | - | - | 34 | 50 | - | - |
| Хлеб ржаной | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,07 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 14 | 0,8 |
| **Итого** |  | 18,64 | 12,12 | 82,02 | 516,3 | 0,332 | 15,92 | 2,6 | 2,98 | 161,8 | 340,2 | 78,6 | 3,24 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Икра кабачковая | 60 | 1,02 | 8,0 | 3,06 | 88,80 | 0,02 | 4,2 | 91,8 | 3 | 25,8 | 18,6 | 9 | 0,42 |
| Рассольник ленинградский | 200 | 2 | 2 | 11,6 | 72 | 0,08 | 9,4 | 136,8 | 0,64 | 36 | 154,4 | 26,4 | 0,8 |
| Плов из отварной говядины | 200 | 11,8 | 10,2 | 12,6 | 186 | 0,08 | 17,2 | 0,01 | - | 74 | 152 | 34 | 1,4 |
| Компот из сух/фр | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,2 | 110 | 0,02 | 5,4 | 20 | - | 12 | 4 | 4 | 0,8 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,07 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 14 | 0,8 |
| Апельсин | 150 | 0,93 | 0,2 | 8,07 | 42,7 | 0,04 | 60 | 8,67 | 0,2 | 34 | 23,3 | 13,3 | 0,33 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | 18,95 | 21,8 | 82,53 | 603,5 | 0,31 | 96,2 | 257,3 | 4,44 | 190,8 | 387,3 | 100,7 | 4,55 |