|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 60 | 0,72 | 2,4 | 1,62 | 31,2 | 0,02 | 2,46 | 18 | 0,06 | 21 | 27,6 | 7,8 | 0,3 |
| Картофель тушеный с мясом | 250 | 15,18 | 8,51 | 25,99 | 236,9 | 0,184 | 8,74 | 0,39 | - | 48,3 | 216,2 | 55,2 | 2,76 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,2 | - | 13,6 | 56 | - | 22 | - | - | 16 | 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 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 0,5 | 17,1 | 91 | 0,1 | - | 2 | 1 | 11 | 54 | 18 | 1,6 |
| **Итого** |  | 24,1 | 17,31 | 58,31 | 488,1 | 0,312 | 13,54 | 77,39 | 1,16 | 272,3 | 405,8 | 94 | 5,66 |
| **Обед** |
| Суп картофельный с крупой | 200 | 2 | 2,24 | 13,04 | 73,6 | 0,08 | 6,56 | 146,4 | 0,64 | 25,6 | 160 | 24 | 8 |
| Гречка отварная | 150 | 4,5 | 5,1 | 21,9 | 152 | 0,12 | - | - | 1,3 | 18 | 108 | 73 | 2,4 |
| Рыба тушеная с овощами | 100 | 19,08 | 1,08 | - | 86,4 | 0,132 | 2,16 | 0,012 | 0,36 | 48 | 264 | 66 | 0,96 |
| Компот сух/фр. вит. С | 200 | 11 | - | 31,5 | 125 | 0,02 | 0,02 | 0,2 | - | - | 4 | 4 | 0,8 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 0,5 | 17,1 | 91 | 0,1 | - | 2 | 1 | 11 | 54 | 18 | 1,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | 30,8 | 8,92 | 83,54 | 528 | 0,452 | 8,74 | 148,6 | 3,3 | 102,6 | 590 | 185 | 13,76 |