|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Наименование блюда** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энерг. ценность, ккал** | **Минер. вещества, мг** | | | | **Витамины, мг** | | |
|  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы |  | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
|
|  | 16.04.2021 | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  | **Обед** | | | | |  |  |  |  |  |
| **35** | Суп молочный с вермешелью | 150,00 | 6,4 | 7,2 | 22 | 201,56 | 160,00 | 30,50 | 154,30 | 0,46 | 0,80 | 0,92 | 29,50 |
|  | Вареники | 100,00 | 6,10 | 5,80 | 9,40 | 142,20 | 125,00 | 11,25 | 113,58 | 0,21 | 0,15 | 0,10 | 17,00 |
|  | Чай с сахаром | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 16,21 | 35,00 | 11,00 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|  | Зефир | 30,00 | 2,34 | 3,84 | 8,26 | 98,00 | - | - | - | - | - | - | - |
|  | Груша | 90,00 | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 35,25 | 5,00 | 0,00 | 75,80 | 2,20 | 0,03 | 10,00 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого на 1 день:** |  | **20,80** | **17,74** | **90,00** | **674,25** | **307,30** | **48,45** | **374,18** | **4,97** | **1,08** | **11,02** | **46,50** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
|  | Плов с курицей | 150,00 | 17,30 | 15,84 | 17,70 | 283,45 | 0,08 | 10,10 | 0,22 | 4,38 | 36,60 | 36,00 | 186,60 |
|  | Салат свекольный | 64,00 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 21,09 | 12,54 | 24,58 | 0,80 | 0,01 | 5,70 | 0,00 |
|  | Кекс | 33,30 | 0,15 | 0,56 | 8,97 | 12,54 | - | - | - | - | - | - | - |
|  | Хлеб | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|  | Какао | 200,00 | 4,50 | 3,79 | 24,50 | 132,87 | 113,00 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 0,04 | 1,20 | - |
|  | Мандарин | 130,00 | 1,20 | 0,24 | 8,50 | 28,00 | 24,00 | 14,00 | 9,50 | 0,75 | 0,60 | 41,00 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО 1 день :** |  | **29,77** | **24,78** | **93,92** | **675,44** | **164,47** | **43,34** | **64,80** | **8,23** | **37,35** | **83,90** | **186,60** |