|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
|
|  | 06.04.2021г | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  | **Обед** | | | | |  |  |  |  |  |
| **29** | Суп гороховый с курицей | 245,00 | 3,19 | 3,24 | 8,86 | 120,50 | 30,46 | 28,20 | 69,74 | 1,62 | 0,18 | 4,65 | 0,00 |
| **10** | Макароны с маслом | 150,00 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 132,50 | 4,86 | 21,11 | 37,17 | 1,11 | 0,06 | 0,00 | 21,00 |
|  | Масло сливочное | 5,00 | 0,05 | 4,00 | 0,75 | 37,50 | 0,50 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 29,50 |
| **2** | Котлета | 65,00 | 7,78 | 5,78 | 7,85 | 114,38 | 21,88 | 16,0 6 | 83,19 | 0,75 | 0,05 | 0,08 | 14,38 |
| **26** | 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 |
|  | 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 |
|  | Яблоко | 50,00 | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 23,50 | 5,00 | 0,00 | 75,80 | 2,20 | 0,03 | 10,00 | 0,00 |
| **16** | Какао | 200,00 | 4,50 | 3,79 | 24,50 | 132,87 | 113,00 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 0,04 | 1,20 | - |
| **40** | Соус томатный | 25 | 1,2 | 0,98 | 4,2 | 6,8 | 41,22 | 8,6 | - | 0,96 | 0,02 | 6,8 | 2,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого на 1 день:** |  | 29,06 | 26,86 | 111,76 | 786,63 | 244,31 | 77,15 | 321,98 | 9,74 | 0,49 | 28,43 | 67,08 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **9** | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150,00 | 7,46 | 5,61 | 35,80 | 123,25 | 12,98 | 67,50 | 208,50 | 3,95 | 0,18 | 0,00 | 0,02 |
|  | Масло сливочное | 4,00 | 0,05 | 4,00 | 0,75 | 28,00 | 0,50 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 29,50 |
| **7** | Тефтели | 65,00 | 7,78 | 7,21 | 7,85 | 114,38 | 21,88 | 16,0 6 | 83,19 | 0,75 | 0,05 | 0,08 | 14,38 |
| **24** | Салат из зеленого горошка | 65,00 | 2,98 | 2,38 | 15,85 | 83,60 | 21,45 | 20,80 | 59,95 | 0,68 | 0,11 | 11,00 | 0,68 |
|  | Сок с мякотью | 200,00 | 1,01 | 0,00 | 17,30 | 76,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 4,00 | 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 |
|  | Бананы | 100,00 | 1,50 | 0,10 | 21,80 | 65,00 | 0,10 | 0,42 | 0,28 | 0,60 | 0,04 | 0,10 | 0,20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО 1 день :** |  | 26,54 | 20,00 | 128,58 | 652,47 | 68,21 | 95,42 | 383,42 | 7,58 | 0,48 | 15,18 | 44,78 |