|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец.A1:N31 | **Наименование блюда** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энерг. ценность, ккал** | **Минер. вещества, мг** | | | | **Витамины, мг** | | |
|  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы |  | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
|
|  | 07.04.2021г | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  | **Обед** | | | | |  |  |  |  |  |
| **33** | Суп картофельный с курицей | 240,00 | 2,91 | 2,29 | 6,25 | 116,39 | 20,68 | 24,90 | 61,44 | 0,94 | 0,11 | 9,60 | 0,00 |
| **9** | Каша пшеничная с маслом | 150,00 | 6,60 | 4,38 | 35,27 | 176,22 | 1,22 | 0,03 | 162,00 | 2,43 | 0,11 | 0,00 | 0,02 |
|  | 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 |
| **6** | Сосиска | 51,00 | 7,24 | 9,86 | 5,38 | 108,21 | 12,00 | 10,00 | 79,50 | 0,90 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| **24** | Салат с капустой | 80,00 | 1,08 | 1,18 | 8,62 | 40,40 | - | - | - | - | - | - | - |
|  | 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 |
|  | 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 |
| **40** | Соус томатный | 25,00 | 1,20 | 0,98 | 4,20 | 6,80 | 41,22 | 8,60 | - | 0,96 | 0,02 | 6,80 | 2,20 |
|  | Зефир | 30,00 | 2,34 | 3,84 | 8,25 | 85,20 | - | - | - | - | - | - | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого на 1 день:** |  | **28,19** | **27,23** | **115,25** | **808,96** | **86,92** | **50,23** | **334,44** | **6,83** | **0,36** | **20,40** | **31,72** |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **5** | Рыбная котлета | 75,00 | 13,87 | 11,20 | 18,32 | 156,00 | 52,10 | 59,77 | 238,46 | 0,96 | 0,10 | 3,35 | 0,01 |
| **39** | Пюре картофельное | 80,00 | 3,28 | 6,05 | 28,70 | 119,20 | 41,22 | - | 0,00 | 1,17 | 0,16 | 25,49 | - |
|  | Хлеб с маслом | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 224,00 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|  | Масло сливочное | 10,00 | 0,11 | 11,00 | 1,54 | - | 1,00 | 0,00 | 2,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 62,00 |
|  | Сок осветленный | 180,00 | 1,20 | 0,00 | 12,50 | 74,30 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
|  | Зефир | 30,00 | 2,34 | 3,84 | 8,25 | 85,20 | - | - | - | - | - | - | - |
|  | Яблоко | 80,00 | 0,32 | 0,35 | 7,80 | 24,60 | 9,00 | 0,00 | 143,14 | 3,48 | 0,05 | 17,00 | 0,00 |
|  | **ИТОГО 1 день :** |  | **26,88** | **33,14** | **106,34** | **683,30** | **117,62** | **66,47** | **414,40** | **7,01** | **0,41** | **47,84** | **62,01** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
|
|  | 08.04.2021 | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  | **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 | 0,06 | 5,50 | 0,77 | - | 0,50 | 0,00 | 1,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 31,00 |
| **2** | Сыр | 47,00 | 7,78 | 5,78 | 7,85 | 110,54 | 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 |
|  | Апельсин | 140,00 | 0,91 | 0,20 | 9,10 | 40,20 | 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 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого на 1 день:** |  | **28,58** | **27,38** | **111,78** | **755,19** | **203,09** | **68,55** | **322,13** | **8,78** | **0,47** | **21,63** | **66,38** |
|  | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **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 |
| **2** | Люля | 65,00 | 7,78 | 7,28 | 7,85 | 114,38 | 21,88 | 16,0 6 | 83,19 | 0,75 | 0,05 | 0,08 | 14,38 |
|  | Чай с сахаром | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 13,45 | 28,00 | 11,00 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб с маслом | 60 | 5,76 | 0,7 | 29,23 | 162,24 | 6,3 | 6,7 | 30,5 | 1,4 | 0,1 | 0 | 0 |
|  | Масло сливочное | 10,00 | 0,11 | 11,00 | 1,54 | - | 1,00 | 0,00 | 2,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 62,00 |
|  | Зефир | 30,00 | 2,34 | 3,84 | 8,25 | 85,20 | - | - | - | - | - | - | - |
|  | Мандарин | 118,00 | 1,10 | 0,20 | 8,00 | 26,00 | 23,00 | 12,00 | 8,45 | 0,60 | 0,48 | 0,39 | - |
|  | **ИТОГО 1 день :** |  | **22,61** | **27,54** | **94,77** | **548,32** | **68,04** | **39,81** | **161,61** | **4,56** | **0,69** | **0,47** | **97,38** |