|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец.A1:N28 | **Наименование блюда**  | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность, ккал**  | **Минер. вещества, мг** | **Витамины, мг**  |
|   |   |   | Белки | Жиры | Углеводы |   | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
|
|   | 19.04.2021 |
|   |   |   |   | **Обед** |   |   |   |   |   |
| **28** | Рассольник с курицей  | 200 / 40 | 1,68 | 7,70 | 12,17 | 105,00 | 21,16 | 20,72 | 57,56 | 0,78 | 0,08 | 6,03 | 0,00 |
| **4** | 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 |
| **23** | Салат морковный с яблком  | 65,00 | 1,08 | 1,40 | 12,60 | 40,40 | 24,28 | 30,75 | 44,00 | 1,08 | 0,05 | 6,25 | 0,00 |
| **18** | Компот из сухофруктов  | 200,00 | 0,70 | - | 8,62 | 94,20 | 30,86 | 17,22 | 21,59 | 0,53 | 0,03 | 0,70 | - |
|   | 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 | 89,00 | 0,10 | 0,42 | 0,28 | 0,60 | 0,04 | 0,10 | 0,20 |
|   | Кексы | 33,30 | 0,15 | 0,56 | 8,97 | 12,54 | - | - | - | - | - | - | - |
|   | **Итого на 1 день:** |  | **28,17** | **26,30** | **111,09** | **786,83** | **82,78** | **85,91** | **154,15** | **8,77** | **36,90** | **49,08** | **186,80** |
|   | **Завтрак** |
| **15** | Сырник со сгущенкой | 70,00 | 7,43 | 12,57 | 41,25 | 196,00 | 46,93 | 0,00 | 25,18 | 2,83 | 0,19 | 1,67 | 0,00 |
|  | Сгущенка | 10,00 | 0,63 | 1,50 | 5,60 | 32,00 | - | - | - | - | - | - | - |
|  | Макароны с сыром | 150,00 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 115,00 | 4,86 | 21,11 | 37,17 | 1,11 | 0,06 | 0,00 | 21,00 |
|  | Сыр  | 21,00 | 4,10 | 4,15 | - | 65,00 | 9,30 | 3,70 | 5,30 | - | 0,15 | 0,10 | 3,00 |
|  | 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 |
|  | 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 |
|  | Груша | 120,00 | 0,36 | 0,36 | 8,66 | 46,25 | 6,80 | 0,00 | 97,56 | 3,40 | 0,52 | 13,34 | 0,00 |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **ИТОГО 1 день :** |   | **23,80** | **23,80** | **124,64** | **644,49** | **85,19** | **31,51** | **195,71** | **9,44** | **1,02** | **15,11** | **24,00** |