|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец+A1:N32. | **Наименование блюда**  | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность, ккал**  | **Минер. вещества, мг** | **Витамины, мг**  |
|   |   |   | Белки | Жиры | Углеводы |   | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
|
|   | 10.апр |
|   |   |   |   | **Обед** |   |   |   |   |   |
| **36** | Суп харчо с курицей | 200 / 45 | 7,18 | 1,98 | 6,85 | 89,36 | 21,01 | 25,93 | - | 1,18 | 0,12 | 6,70 | - |
| **9** | Каша кукурузная  | 150,00 | 6,60 | 5,72 | 9,86 | 184,10 | 16,64 | 47,34 | 134,43 | 1,55 | 0,17 | 0,00 | 21,00 |
| **23** | Кукуруза | 27,00 | 0,50 | 0,10 | 4,50 | 16,80 | 1,00 | 5,00 | 16,00 | 0,72 | 0,01 | 0,62 | - |
| **1** | Котлета куриная | 70,00 | 13,50 | 11,28 | 11,60 | 120,00 | 24,28 | 30,75 | 44,00 | 1,08 | 0,05 | 6,25 | - |
|  | Кефир | 100,00 | 3,00 | 1,54 | 4,00 | 82,30 | 165,00 | 18,00 | 137,00 | - | 0,80 | 1,60 | - |
|  | Пряник  | 90,00 | 30,48 | 2,00 | 42,00 | 68,90 | - | - | - | - | - | - | - |
|  | 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 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого на 1 день:** |  | **67,02** | **23,32** | **108,04** | **723,70** | **234,23** | **133,72** | **361,93** | **5,93** | **1,25** | **15,17** | **21,00** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **Завтрак** |
|  | Вареники со сметаной | 100,00 | 6,10 | 5,80 | 9,40 | 114,60 | 125,00 | 11,25 | 113,58 | 0,21 | 0,15 | 0,10 | 17,00 |
|  | Хлеб с повидлом  | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
|  | Повидло | 24,00 | 0,10 | - | 13,20 | 61,40 | 4,10 | 2,10 | 3,00 | 0,35 | - | - | - |
|  | 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 |
|  |  Яйцо вареное  | 40,00 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 22,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Яблоки | 200,00 | 0,80 | 0,80 | 18,20 | 56,32 | 20,00 | - | 18,00 | 4,40 | 0,06 | 20,00 | 0,00 |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **ИТОГО 1 день :** |   | **17,84** | **11,90** | **83,76** | **485,56** | **188,40** | **20,05** | **165,08** | **8,06** | **0,31** | **20,10** | **17,00** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
|
|   | 09.апр |
|   |   |   |   | **Обед** |   |   |   |   |   |
| **34** | Суп крестьянский с ячневой крупой | 220,00 | 4,79 | 6,03 | 8,3 | 91,2 | 32,07 | 5,42 | 34,98 | 0,30 | 0,06 | 0,03 | 1,02 |
|  | Рис рыссыпчатый  | 150,00 | 5,82 | 4,30 | 22,30 | 185,60 | 93,84 | 76,81 | 261,39 | 2,39 | 0,39 | 0,00 | 0,09 |
| **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 |
| **18** | Компот из сухофруктов  | 200,00 | 0,70 | - | 8,62 | 94,20 | 30,86 | 17,22 | 21,59 | 0,53 | 0,03 | 0,70 | - |
| **21** | Винегрет овощной  | 60,00 | 0,82 | 5,36 | 5,06 | 35,20 | 13,92 | 12,45 | 26,98 | 0,51 | 0,04 | 6,15 | 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 | 117,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 28,50 | 10,00 | 0,00 | 9,00 | 4,40 | 0,06 | 20,00 | 0,00 |
|  | Пряник  | 45,00 | 15,24 | 2,00 | 19,84 | 68,90 |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого на 1 день:** |  | **41,31** | **26,00** | **111,00** | **780,22** | **208,87** | **118,60** | **467,63** | **10,28** | **0,73** | **26,96** | **15,49** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **Завтрак** |
| **6** | Сосиска | 51,00 | 10,20 | 13,25 | 7,21 | 132,20 | 12,00 | 10,00 | 79,50 | 0,90 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| **3** | Омлет натуральный | 150,00 | 12,27 | 2,85 | 9,63 | 180,56 | 114,20 | 19,50 | 260,50 | 2,94 | 0,10 | 0,25 | 0,20 |
|  | Кукуруза консервированая  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 |
|  | Печенье | 48,00 | 3,07 | 1,82 | 30,00 | 60,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **ИТОГО 1 день :** |   | **32,31** | **18,62** | **93,37** | **611,10** | **137,50** | **36,20** | **370,50** | **5,44** | **0,22** | **4,25** | **0,20** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |