

№ п/п	Наименование блюда	Месяц, г	Питательные вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A		
Обед															
34	Суп крестьянский с ячной 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 рассыпчатый	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	Тффеин	45.00	7.78	7.21	7.85	114.38	21.88	16.06	83.19	0.75	0.05	0.08	14.38		
18	Компот из сухофруктов	200.00	0.70	0.00	8.62	94.20	30.86	17.22	21.59	0.53	0.03	0.70	0.00		
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	140.00	0.66	0.66	15.52	46.56	15.52	0.00	14.55	3.49	0.04	16.49	0.00		
	Пряник	45.00	15.24	2.00	19.84	68.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
	Итого на 1 день:		41.57	26.26	116.72	798.28	214.39	118.60	473.18	9.37	0.71	23.45	15.49		

Завтрак

6	Сосиска	50.00	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 консервированная	56.00	2.20	0.40	11.20	58.00	0.42	0.13	0.41	0.36	0.02	0.05			
	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:		34.51	19.02	104.57	669.10	137.92	36.33	370.91	5.80	0.24	4.30	0.20		

Директор: Худякова Н.Г./

