|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| день | **2** наименование блюда | №рецептуры | № техн.карты | Выходсад | Химический состав | Энергетическая ценность | Минеральные вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки | Жиры | Углеводы | Ca  | Mg | Fe | C |
| завтрак | Суп молочный гречневый  | 101 | 1 | 200 | 5,97 | 7,47 | 17,08 | 128,35 | 160,8 | 26,46 | 1,12 | 0,91 |
| Какао с молоком | 416 | 15 | 200 | 3,78 | 3,26 | 15,5 | 110,44 | 153 | 12,26 | 0,48 | 1,6 |
| Бутерброд, с сыром | 3 | 16 | 49 | 2,36 | 2,8 | 12,95 | 101,25 | 103,9 | 11,4 | 0,59 | 0,07 |
| **Итого:** |  |  |  | **12,11** | **13,53** | **45,53** | **340,04** |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |
| Яблоко печёное | 403 | 17 | 130 | **0,5** | **0,5** | **38,2** | **91** | 25,36 | 9,51 | 1,8 | 5,5 |
| обед | Салат из свеклы с чесноком | 34 | 18 | 40 | 0,57 | 2,43 | 3,3 | 37,56 | 14,06 | 8,36 | 0,53 | 3,8 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 88 | 19 | 200 | 2.15 | 2.27 | 15.71 | 90 | 19,68 | 15,6 | 0,56 | 6,6 |
| Птица отварная | 317 | 20 | 60 | 12.56 | 10.20 | - | 146 | 19,8 | 10,4 | 0,66 | - |
| Капуста тушеная | 354 | 21 | 110 | 2,27 | 5,56 | 12,37 | 151,15 | 60,99 | 16,71 | 0,68 | 18,88 |
| Компот из сухофруктов «С» витаминизация | 394 | 9 | 200 | 0,4 | 0,02 | 27,7 | 113 | 31,82 | 5 | 0,95 | 0,4 |
| Хлеб ржаной |  |  | 40 | 2,4 | 0,4 | 16,3 | 75,6 | 14 | 18,8 | 1,56 | - |
| Хлеб пшеничный |  |  | 14 | 0,52 | 0,7 | 2,25 | 17,64 | 3,22 | 4,62 | 0,28 | - |
|  | **Итого:** |  |  |  | **20,87** | **21,58** | **77,63** | **630,95** |  |  |  |  |
| УплПолдник | Рыба, запеченая с картофелем | 264 | 22 | 90 | 7,6 | 8,82 | 12,8 | 138,5 | 67,8 | 19,85 | 0,53 | 2,64 |
| Соус молочный | 370 | 23 | 30 | 0,8 | 2,7 | 2,9 | 42 | 22,07 | 1,17 | 0,09 | 0,1 |
| Чай с лимоном | 412 | 24 | 200 | 0,13 | 0,02 | 11,3 | 47,5 | 12,53 | 1,73 | 0,28 | 1,89 |
| Кондитерское изделие |  |  | 23 | 1.6 | 2.8 | 30 | 147.5 | 9,3 | 6,5 | 0,35 | 0,04 |
| Хлеб пшеничный |  |  | 20 | 0,75 | 1 | 3,22 | 25,2 | 4,6 | 6,6 | 0,4 | - |
| **Итого:** |  |  |  | **10,88** | **15,34** | **60,22** | **386,7** |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  |  |  | **44,36** | **50,95** | **221,58** | **1462,69** | 722,93 | 174,97 | 10,86 | 42,43 |