|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| день | **3**  **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 рисовый | 101 | 25 | 200 | 4.8 | 5.07 | 18,08 | 132.4 | 170,14 | 17,6 | 0,25 | 0,91 |
| Яйцо вареное | 227 | 3 | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 42,0 | 4,8 | 1,0 | 0,17 |
| Чай с молоком | 413 | 81 | 200 | 1,96 | 2,3 | 15,9 | 98,9 | 146,5 | 15,4 | 0,41 | 1,3 |
| Бутерброд с повидлом | 2 | 82 | 49 | 2,08 | 2,5 | 27,55 | 139 | 9,7 | 10,06 | 0,77 | 0,09 |
| **Итого:** |  |  |  | **13,92** | **14,47** | **61,81** | **433,3** |  |  |  |  |
| обед | Салат из кукурузы консервированной | 12 | 26 | 35 | 1 | 2,16 | 2.81 | 34,7 | 8,53 | 6,8 | 0,23 | 3,25 |
| Щи из св.капусты (или кв. капусты) с картофелем, со сметаной | 73 | 27 | 200/5 | 2 | 5,11 | 7,78 | 132 | 54,66 | 13,8 | 0,468 | 14,77 |
| Биточки паровые | 306 | 28 | 65 | 8,33 | 6,25 | 6,17 | 128,8 | 35,35 | 12,76 | 0,075 | 0,140 |
| Соус сметанный | 372 | 29 | 30 | 0.42 | 1.5 | 1.76 | 22.23 | 10,19 | 3,50 | 0,062 | 0,011 |
| Пюре картофельное | 339 | 30 | 110 | 1,44 | 3,52 | 16,98 | 120,65 | 47,12 | 15,35 | 0,44 | 13,31 |
| Кисель из повидла | 401 | 31 | 200 | 0.08 | - | 26,26 | 89.4 | 10,5 | 1,34 | 0,29 | 0,074 |
|  Хлеб ржаной |  |  | 40 | 2,4 | 0,4 | 16,3 | 75,6 | 14 | 18,8 | 1,56 | - |
| Хлеб пшеничный |  |  | 10 | 0,37 | 0,5 | 1,61 | 12,6 | 2,3 | 3,3 | 0,2 | - |
|  | **Итого:** |  |  |  | **16,04** | **19,44** | **79,67** | **615,98** |  |  |  |  |
| УплПолдник | Зеленый горошек консервированный | 10 | 32 | 30 | 0.89 | 1.55 | 1.87 | 25.08 | 6,43 | 5,24 | 0,205 | 3,3 |
| Котлета рыбная | 272 | 33 | 80 | 9.16 | 3,9 | 9,04 | 116 | 52,3 | 23,5 | 1,21 | 3,06 |
| Соус молочный | 370 | 23 | 30 | 0.8 | 2.7 | 2.9 | 42 | 22,07 | 1,17 | 0,09 | 0,1 |
| Хлеб пшеничный |  |  | 14 | 0,52 | 0,7 | 2,25 | 17,64 | 3,22 | 4,62 | 0,28 | - |
| Крендель сахарный | 443 | 34 | 60 | 3,24 | 7,88 | 36,44 | 185 | 14,64 | 15 | 0,77 |  |
| Чай с сахаром | 411 | 35 | 200 | 0.06 | 0.02 | 10.5 | 42.2 | 10,67 | 1,2 | 0,25 | 1.33 |
| **Итого:** |  |  |  | **14,67** | **16,75** | **63** | **427,92** |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  |  |  | **44,63** | **50,66** | **204,48** | **1477,2** | 660,32 | 174,21 | 8,56 | 40,49 |