******

07.09.2021год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **ЭЦ (ккал)** | Витамины, мг |   | Минеральные вещества, мг |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **Mg** | **Р** | **Fe** |
| **588** | **Омлет натуральный, запеченный** | **140** | **14,47** | **9,2** | **2,24** | **149,64** | **0,01** | **1,2** | **0,01** | **0,65** | **183,7** | **62,4** | **290** | **1** |
| **424** | **Зеленый горошек отварной (консерв.)** | **40** | **1,28** | **0,08** | **16,4** | **71,44** | **0,05** | **4** | **0** | **0** | **8** | **8** | **24,8** | **0,32** |
| **27** | **Масло сливочное** | **10** | **0** | **8,2** | **0,1** | **74,2** | **0** | **0** | **0,06** | **0,1** | **1** | **0** | **2** | **0** |
| **1221** | **Кофейный напиток** | **200** | **1,4** | **2** | **27** | **131,6** | **0,02** | **0,6** | **0,08** | **0** | **34** | **7** | **45** | **0** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,98** | **0,36** | **11,89** | **58,72** | **0,02** | **0** | **0** | **0,42** | **8,7** | **1,24** | **45** | **0,68** |
|  |  |  | **19,13** | **19,84** | **57,63** | **485,6** | **0,1** | **5,8** | **0,15** | **1,17** | **235,4** | **78,64** | **406,8** | **2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **ЭЦ (ккал)** | Витамины, мг |   | Минеральные вещества, мг |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **Mg** | **Р** | **Fe** |
| **157** | **Салат с сыром** | **60** | **8,68** | **15,48** | **7,46** | **203,88** | **0,35** | **0,25** | **0,75** | **1,56** | **289,4** | **46,81** | **198,4** | **0,48** |
| **347** | **Суп-лапша домашняя (с курицей)** | **250/20** | **2,69** | **2,84** | **25,14** | **136,88** | **0,06** | **0,21** | **0,24** | **0,45** | **48,9** | **4,21** | **82,1** | **0,86** |
| **537** | **Каша гречневая рассыпчатая** | **150** | **7,46** | **5,61** | **35,84** | **223,69** | **0,18** | **0** | **0,2** | **0,55** | **12,98** | **67,5** | **208,5** | **0,95** |
| **850** | **Оладьи из печени** | **80** | **14,02** | **11,32** | **9,34** | **195,32** | **0,22** | **6,5** | **0,03** | **0,15** | **34,08** | **15,84** | **220,2** | **1,14** |
| **1113** | **Компот из смеси сухофруктов (С-витам.)** | **200** | **0,04** | **0** | **24,76** | **99,2** | **0,02** | **1,8** | **0** | **0,2** | **41,1** | **2,4** | **29,2** | **0,68** |
|  | **Яблоко** | **150** | **0.6** | **0.6** | **14.7** | **66.6** | **0.7** | **24** | **0** | **1.73** | **6** | **7.5** | **12** | **1.13** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **8,34** | **40,88** | **0,02** | **0** | **0** | **0,22** | **2** | **1,4** | **6,4** | **0,12** |
|  |  |  | **35.01** | **36.0.1** | **125.58** | **966.45** | **1.55** | **32.76** | **1,22** | **4.86** | **434.46** | **145.66** | **756.8** | **5.36** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |