******

21.10.2021год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **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** |
| **570** | **Макаронные изделия с сыром** | **180** | **10,6** | **5,98** | **34** | **232,22** | **0,01** | **0** | **0,3** | **0,99** | **230,9** | **0,86** | **171,6** | **0,06** |
|  | **Яблоко** | **150** | **0,6** | **0,6** | **14,7** | **66,6** | **0,7** | **24** | **0** | **1,73** | **6** | **7,5** | **12** | **1,13** |
| **1203** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,2** | **0** | **14** | **56,8** | **0** | **0** | **0** | **0** | **4,95** | **4,4** | **8** | **0,8** |
| **1203** | **Джем (повидло)** | **18** | **0,07** | **0** | **11,7** | **47,08** | **0** | **0,09** | **0** | **0** | **2,52** | **1,26** | **1,62** | **0,23** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,98** | **0,36** | **11,89** | **58,72** | **0,02** | **0** | **0** | **0,42** | **8,7** | **1,24** | **45** | **0,68** |
|  |  |  | **13,45** | **6,94** | **86,29** | **461,42** | **0,73** | **24,09** | **0,3** | **3,14** | **253,07** | **15,26** | **238,2** | **2,9** |
|  |  |  |  |  | **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** |
| **1003** | **Огурец соленый** | **60** | **0,48** | **0,06** | **1,02** | **6,54** | **0,012** | **3** | **0** | **0,06** | **13,8** | **8,4** | **14,44** | **0,36** |
| **303** | **Суп картофельный с мясными фрикадельками** | **200/20** | **3,83** | **4,56** | **10,59** | **98,72** | **0,12** | **1,23** | **0,2** | **0,9** | **35,52** | **34,14** | **92,46** | **0,48** |
| **669** | **Котлета рыбная** | **80** | **10,64** | **5,76** | **9,67** | **133,08** | **0** | **0,22** | **0,05** | **0,24** | **147** | **1,09** | **135,5** | **0,08** |
| **944** | **Картофель отварной**  | **150** | **2,86** | **4,32** | **23,01** | **142,36** | **0,15** | **15,6** | **0,04** | **0,2** | **40** | **7,75** | **84** | **1** |
| **1119** | **Компот из плодов сухих (изюм (С-витам.))** | **200** | **0,13** | **0** | **27** | **108,52** | **0,02** | **1,8** | **0** | **0,2** | **41,1** | **2,4** | **29,2** | **0,68** |
|   | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **8,34** | **40,88** | **0,02** | **0** | **0** | **0,22** | **2** | **1,4** | **6,4** | **0,12** |
|  | **Банан** | **200** | **3.0** | **1.0** | **42.00** | **192.00** | **0** | **20.00** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** |
|  |  |  | **22.46** | **15.86** | **121.63** | **722.1** | **0,322** | **41,85** | **0,29** | **1.82** | **279.42** | **55.18** | **362** | **2.72** |