******

22.10.2021год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | **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** |
| **364** | **Суп молочный с крупой** | **200** | **4,4** | **3,76** | **15,84** | **114,8** | **0,06** | **0,64** | **0,02** | **0,2** | **118,4** | **18,4** | **154,6** | **0,4** |
| **1222** | **Какао с молоком** | **200** | **2,64** | **2,62** | **22,92** | **125,82** | **0,04** | **0,6** | **0,01** | **0,048** | **173,72** | **1,02** | **85,4** | **0,58** |
| **27** | **Масло сливочное** | **10** | **0** | **8,2** | **0,1** | **74,2** | **0** | **0** | **0,06** | **0,1** | **1** | **0** | **2** | **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** |
|  |  |  | **9,02** | **14,94** | **50,75** | **373,54** | **0,12** | **1,24** | **0,09** | **0,768** | **301,82** | **20,66** | **287** | **1,66** |
|  |  |  |  | **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** |
| **132** | **Салат из квашеной капусты** | **60** | **0,84** | **2,94** | **3,6** | **44,22** | **0,01** | **8,1** | **0** | **0,12** | **30,6** | **9,6** | **18** | **0,72** |
| **307** | **Суп картофельный с макар, изд(с мясом)** | **200/10** | **5,12** | **7,83** | **25,87** | **194,43** | **0,05** | **0,83** | **0** | **0,4** | **47,72** | **37,66** | **128,5** | **0,88** |
| **634** | **Рыба припущенная в молоке** | **80** | **12,96** | **0,88** | **1,13** | **64,28** | **0,08** | **0** | **0,02** | **0,24** | **37,6** | **3,44** | **144** | **0,72** |
| **934** | **Рис отварной** | **150** | **3,6** | **5,25** | **35,26** | **202,69** | **0,03** | **0** | **0** | **1,5** | **15** | **1,64** | **76,5** | **0,99** |
| **1235** | **Напиток из плодов шиповника (сухих)** | **200** | **0,4** | **0,2** | **23,8** | **98,6** | **0,1** | **25** | **0** | **0,8** | **14** | **4** | **2** | **0,6** |
|   | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **8,34** | **40,88** | **0,02** | **0** | **0** | **0,22** | **2** | **1,4** | **6,4** | **0,12** |
|  | **Яблоко** | **150** | **0.6** | **0.6** | **14.7** | **66.6** | **0.7** | **24** | **0** | **1.73** | **6** | **7.5** | **12** | **1.13** |
|  |  |  | **25.04** | **17.86** | **112.7** | **711.7** | **0.99** | **33,93** | **0,02** | **5.01** | **152.92** | **65.24** | **387.4** | **5.16** |