|  |
| --- |
| **Меню Д/С 2 неделя 9 день**  |
| *№ рецептуры* | *Наименование блюда* | *Выход* | *Пищевые вещества* | *Калории ккал* | *Витамины* | *Минеральные**Вещества* |
|  | **Завтрак** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **А** | **СА** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| 306 | Отварное яйцо | 1шт. | 5,10 | 4,60 | 030 | 63,0 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 201/18 | Каша гречневая | 200 | 4,94 | 5,58 | 25,0 | 169,96 | 0,17 | 008 | - | 20,8 | 12,36 | 118,46 | 78,20 | 2,69 |
| 113/13 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | - | - | - | - | 040 | - | 0,28 | 0,02 |
| 79/18 | Масло сливочное | 7 | 4,13 | 004 | 37,39 | 37,39 | - | 0,01 | - | 20 | 1,20 | 1,50 | - | 001 |
| 462/18 | Чай с сахаром | 200 | 3,29 | 2,80 | 14,91 | 98,00 | 0,04 | 0,15 | 0,90 | - | 128,86 | 108,10 | 23,50 | 0,57 |
| 2 ой завтрак | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,03 | 0,02 | 10 | - | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
|  | **Итого за завтрак** |  | 14,88 | 17,27 | 50.09 | 415,23 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12/18 | Салат из кукурузы консер. с р/м | 60 | 1,73 | 3,71 | 482 | 59,58 | 006 | - | 5,58 | - | 11,20 | 3,47 | 11,72 | 0,40 |
|  | Суп- лапша | 200 | 2,29 | 2,37 | 16,69 | 97,25 | 009 | 005 | 13,9 | - | 17,99 | 51,93 | 19,52 | 0,83 |
| 374/18 | Рыба запеченная | 80 | 9,84 | 3,53 | 11,27 | 116,20 | 0,08 | 0,10 | 0,47 | 18,8 | 45,91 | 142,30 | 29,87 | 0,64 |
| 487,13 | Пюре гороховое | 170 | 3,27 | 6,03 | 21,78 | 154,50 | 0,16 | 0,13 | 25,51 | 29,6 | 17,59 | 75,14 | 32,34 | 5,95 |
| 495/18 | Компот из сухофруктов | 200 | 2.18 | 0.44 | 0.02 | 21,78 | - | 0,01 | 0,40 | - | 22,50 | 15,40 | 6,00 | 123 |
| 113/13 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | - | - | - | - | 040 | - | 0,28 | 0,02 |
|  | **Итого за обед** |  | 20,83 | 16,24 | 541,6 | 496,19 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша рисовая | 200 | 4,82 | 5,44 | 17,56 | 138,45 | 0,08 | 0,27 | 158 | 10 | 224,94 | 190,03 | 33,9 | 0,36 |
| 457/18 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 9.98 | 39,92 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | - |
| 79/18 | Масло сливочное | 7 | 4,13 | 004 | 37,39 | - | - | 0,01 | - | 20,0 | 1,20 | 1,50 | - | 001 |
| 113/13 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | - | - | - | - | 040 | - | 0,28 | 0,02 |
|  | **Итого за полдник** |  | 10,57 | 5,64 | 74,77 | 225,25 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого по меню за день** |  | 46,18 | 39,15 | 666,46 | 1136,67 |  |  |  |  |  |  |  |  |