|  |
| --- |
| **Меню Д/С 1 неделя 5 день** |
| *№ рецепта* | *Наименование блюда* | *Выход* | *Пищевые вещества* | *Калори ккал* | *Витамины* | *Минеральные**Вещества* |
|  | **Завтрак** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| 202/18 | Каша пшенная молочная | 200 | 4,82 | 5,44 | 17,56 | 138,45 | 0,08 | 0,27 | - | 1,0 | 224,84 | 130,30 | 33,90 | 0,36 |
| 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 | - | - | 0,01 | - | 20 | 1,20 | 1,50 | - | 001 |
| 457/18 | Какао с молоком | 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 по подменю** |  | 10,43 | 6,07 | 85,71 | 272,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12/18 | Салат из кукурузы консерв. с р/м | 60 | 1,73 | 3,71 | 482 | 59,58 | 006 | - | 5,58 | - | 11,20 | 3,47 | 11,72 | 0,40 |
| 149/13 | Суп гороховый | 200 | 4,59 | 3.85 | 17,42 | 122,72 | 0,21 | 0.08 | 11,8 | 16,0 | 25,98 | 76,54 | 29.86 | 1,70 |
|  | Жаркое по-домашнему | 250 | 15,92 | 14,48 | 0,15 | 265,40 | 0,18 | 18,72 | 192 | 19,8 | 55,82 | 38,35 | 2,95 | 1,89 |
| 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 по подменю** |  | 7,37 | 10,13 | 53,04 | 305,85 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 230/18 | Каша пшеничная с молоком | 200 | 5,3 | 6,68 | 26,44 | 197,00 | 0,11 | 0,17 | 0.81 | 20,0 | 128,43 | 153,00 | 28,72 | 124 |
| 457/18 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 9.98 | 39,92 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | - |
| 113/13 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | - | - | - | - | 040 | - | 0,28 | 0,02 |
|  | **Итого по под меню** |  | 6,82 | 6,84 | 46,26 | 273,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | 38,78 | 40,51 | 628,87 | 1197,59 |  |  |  |  |  |  |  |  |