

Неделя: первая, день ПОНЕДЕЛЬНИК

№ 4.03.

10157

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С	
ЗАВТРАК												
204	Вермишель отварная	130	2.69	0.39	14.53	72.38	3.49	0.57	0.042	0.014	0	
213	Йогурт варенное 1шт	40	5.08	4.6	0.28	63	23	0.59	0.02	0.1	0.01	
213	Хлеб пшеничный с маслом крестьянским сладко-сливочным МДЖ 72.5%	30/7	2.45	7.55	14.62	136	9.3	0.62	0.05	0.03	0	
396	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	2.15	1.46	15.49	84	95.5	0.06	0.015	0.06	0.285	
Итого:			12.37	14	44.92	355.38	131.29	1.84	0.127	0.204	0.295	
2-й ЗАВТРАК												
Сок фруктово-ягодный (1шт)												
ОБЕД												
57	Борщ со свежей капустой	150	1.3	3.25	7.71	61	25.11	0.56	0.03	0.03	6.48	
300	Биточки рыбные	60	5.94	3.42	0.04	61	18.6	0.4	0.05	0.04	1.13	
56	Картофельное пюре	120	2.51	3.67	14.01	125.18	12.12	1.001	0.13	0.08	18.2	
376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	0.51	84.75	23.86	0.936	0.002	0.005	0.3	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.07	69	6.9	0.57	0.048	0	0	
	Хлеб отрубной	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	1.08	0.069	0	0	
Итого:			28.65	10.985	46.93	454.93	94.99	4.547	0.329	0.155	26.11	
ПОЛДНИК												
235	Печенье 1 (шт)	50	2.8	4	28	283.7	76.46	0.606	0.046	0.04	0.046	
400	Молоко кипяченое	150	3.15	2.72	0.49	89	114.7	0.41	0.04	0.14	1.2	
Итого:			39.27	6.72	28.49	372.7	191.16	1.016	0.086	0.18	1.246	
Всего:			80.29	31.705	120.34	1183.01	417.44	7.403	0.542	0.539	27.651	



КОПИЯ ВЕРНА!

М.В. Давыдова
 19.10.88
 19.10.88

7