Горячий завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, (г)** | **Энергетическая ценность, (ккал)** | **Витамины, (мг)** | **Минеральные вещества, (мг)** |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** |
| **173 [4]** | **Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"** | **150,00** | 6,00 | 9,30 | 26,85 | 216,45 | 0,03 | 0,14 | 0,69 | 0,45 | 106,80 | 50,55 | 167,85 | 1,20 |
| **ТТК 2.3** | **Блинчик с начинкой (из п/ф)** | **50,00** | 3,00 | 6,00 | 24,50 | 165,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,85 | 3,50 | 31,50 | 12,50 | 0,70 |
| **376 [4]** | **Чай с сахаром** | **200,00** | 0,08 | 0,02 | 15,00 | 60,46 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 11,10 | 1,40 | 2,80 | 0,28 |
|  | **Молоко** | **200,00** | 5,80 | 6,40 | 9,40 | 121,80 | 0,10 | 2,60 | 0,00 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
|  | **Итого** |  | **14,88** | **21,72** | **75,75** | **563,71** | **0,20** | **2,74** | **0,73** | **1,30** | **361,40** | **263,45** | **211,15** | **2,38** |

Каша овсяная молочная из овсяных хлопьев «Геркулес»

Блинчик с начинкой (из п/ф)

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТТК 3.7** | **Икра овощная** | **100** | 1,83 | 3,00 | 6,00 | 57,83 | 0,00 | 0,00 | 6,33 | 2,33 | 36,50 | 13,33 | 36,50 | 0,83 |
| **102 [4]** | **Суп картофельный с горохом** | **250** | 5,48 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 0,00 | 0,23 | 5,83 | 2,43 | 42,68 | 35,58 | 88,10 | 2,05 |
| **ТТК 5.25** | **Плов из куриного филе** | **280** | 19,60 | 28,00 | 50,40 | 532,00 | 0,00 | 0,28 | 17,08 | 12,60 | 137,20 | 175,00 | 669,20 | 7,00 |
| **ТТК 7.10** | **Компот из фруктов и ягод** | **200** | 0,28 | 0,10 | 32,88 | 133,58 | 0,00 | 0,00 | 19,30 | 0,16 | 13,78 | 5,78 | 7,38 | 0,48 |
| **ТТК 2.23** | **Хлеб пшеничный** | **40** | 3,07 | 0,27 | 19,73 | 94,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,40 |
| **ТТК 2.24** | **Хлеб ржано-пшеничный** | **50** | 3,25 | 0,63 | 19,75 | 99,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,75 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 2,00 |
|  | **Итого** |  | **33,51** | **37,26** | **145,30** | **1064,66** | **0,13** | **0,51** | **48,54** | **18,67** | **252,66** | **330,69** | **830,28** | **12,76** |

Суп картофельный с горохом

Шницель куриный, каша гречневая

Плов из куриного филе