**Третий день: среда Неделя первая**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Название блюд и продуктов** | **калькуляция** | **Брутто (г)** | **Нетто (г)** | **Масса порции** | **Химический состав** | **Энергетическая ценность** **(ккал)** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Белки (г)** | **Жиры** **(г)** | **Углеводы (г)** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **Завтрак** |
| **34** | **Каша манная молочная** |  |  | **200** | **200** | **5,86** | **9,95** | **26,8** | **221,38** | **0,04** | **0,2** | **0,9** | **182** | **0,4** |
| **263.264** | **Чай с сахаром** |  |  | **180/12** | **180/12** | **0** | **0** | **11,98** | **43** | **0** | **0** | **0** | **0,35** | **0,06** |
|
| **1** | **Хлеб пшеничный с маслом** |  |  | **30/5** | **30/5** | **2,3** | **4,36** | **14,62** | **108** | **0,03** | **0,03** | **0** | **6,6** | **0,34** |
| **ИТОГО** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
| **98****9****152** | **Суп картофельный с вермишелью**  |  |  | **250** | **250** | **2,22** | **1,88** | **13,98** | **89,78** | **0,06** | **0,04** | **4,58** | **29** | **0,7** |
| **Гречка отварная** |  | **100** |  | **200** | **0,76** | **128,32** | **1,24** | **581,38** | **-** | **0,14** | **-** | **182,22** | **1,6** |
| **Гуляш из отварного мяса** |  |  | **80** | **80** | **6** | **7,6** | **2,47** | **164,8** | **0,04** | **0,02** | **0,8** | **3,79** | **0,18** |
| **23****240****299.15** | **Салат из свежей капусты** |  |  |  | **50** | **0,321** | **1,739** | **1,216** | **21,496** | **0,009** | **0,011** | **9,200** | **10,680** | **0,148** |
| **Компот из сухих плодов** |  |  | **200** | **200** | **0,16** | **0,16** | **15,893** | **60** | **0,013** | **0,013** | **6,6** | **60** | **6,64** |
| **Хлеб пшеничный**  |  |  |  | **0,006** | **7,6** | **0,6** | **52,3** | **233** | **0,1** | **0,07** | **0** | **20** | **0,9** |
| **Яблоки**  |  |  | **113,6** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** | **0** | **-** | **10** | **16** | **2,2** |
| **Полдник** |
| **609****255****209** | **Печенье**  |  |  |  | **60** | **4,5** | **5,88** | **44,64** | **250,2** |  | **0** |  |  |  |
| **Конфеты**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Молоко кипяченное** |  |  | **200** | **200** | **5,8** | **5** | **9,6** | **108** | **0,08** | **0,3** | **2,6** | **240** | **0,2** |
| **Яйцо вареное** |  |  | **40** | **1 шт.** | **5,1** | **4,6** | **0,3** | **63** | **0,03** | **0,18** | **0** | **22** |  |
| **Соль за весь день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за весь день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |