

МЕНЮ 2 День: вторник Неделя: первая Наименование блюд и выход продуктов	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральны вещества (мг)	
		сад	Белки	Жиры		Углевод ы	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са

### ЗАВТРАК

Каша пшеничная с маслом	200	5,67	5,28	32,55	200	0,07	0,09	1,17	119
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	126
Бутерброд с маслом	20/5	5,06	7,84	14,62	151	0,03	0,03	-	126
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,37	0,03	0,1	1	0,5

### ЗАВТРАК 2

Сок	100	0,9	0,2	15,5	64	0,02	0,02	3,00	10,5
-----	-----	-----	-----	------	----	------	------	------	------

### ОБЕД

Огурец свежий	60	0,84	0,9	3,98	22	0,013	0,02	1,8	8
Суп-уха с рыбными консервами	200	2,96	4,98	10,41	95	0,1	0,14	18,92	45,3
Биточки мясные	80	12,44	9,24	12,56	183	0,18	0,23	0,12	4,66
Каша гречневая	150	3,64	5,37	36,67	210	0,14	0,10	10,3	14,8
Соус белый основной	50	0,59	2,11	4,01	37,25	0,07	0,017	0,23	4,3
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,02	0,06	0,4	31,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,3	0,1	9,4	47	2,3	0,9	-	0,9
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,25	9,66	47,37	0,03	0,1	14	0,5

### ПОЛДНИК

Бутерброд с повидлом	20	1,4	3,6	13	90	0,09	0,04	0,5	21,9
Чай	180	0,04	0,01	0,008	0,28	0,12	0,12	0,02	1,3

### УЖИН

Овощное рагу	150	2,4	11,31	13,59	166	0,06	0,368	0,57	77,5
Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	0,08	0,28	0,02	2,6
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	7,8	0,03	0,1	1	0,5

### НА ВЕСЬ ДЕНЬ

ИТОГО за весь день		65,66	272,12	270,1	1831,3	2,1	1,15	39,04	821
--------------------	--	-------	--------	-------	--------	-----	------	-------	-----