

МЕНЮ 6 День: понедельник Неделя: вторая Наименование блюд и выход продуктов	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
	сад	Белки	Жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	

### ЗАВТРАК

Каша гречневая с маслом	180	3,0	1,8	28,0	232,9	0,14	0,10	10,3	14,8	
Бутерброд с маслом	20/5	5,06	7,84	14,62	151	0,03	0,03	0,07	126	
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,66	40	0,07	0,31	0,03	216	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,02	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

Морковь отварная	60	0,84	0,9	3,98	22,6	0,13	0,02	1,8	8	
Суп картофельный полевой с мясом	200	2,52	3,12	14,32	95,5	0,04	0,05	8,25	44,2	
Котлета рыбная соус основной	80/50	10,7	6,89	4,97	117,74	0,051	0,051	5,46	23,36	
Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210	0,025	0,016	-	1,35	
Компот	180	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	20/15	15,97	3,93	21,06	129	0,02	0	0,05	4,6	
Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	0,027	0,08	1,9	22,6	

### УЖИН

Рагу овощное	150	2,4	11,33	13,59	166	0,07	0,09	8,72	15,1	
Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	0,05	0,17	1,2	13	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,8	0,03	0,1	1	0,5	

### НА ВЕСЬ ДЕНЬ

ИТОГО за весь день		55	59,52	288,66	2071,1	0,89	2,1	28,86	721	
--------------------	--	----	-------	--------	--------	------	-----	-------	-----	--