

| Наименование блюда                                | День одиннадцатый 16.06.2023г. |                    |              |               |                  |              |              |               |             |                          |               |               |              |
|---------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------|--------------|---------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                                                   | Выход,г                        | Пищевые вещества,г |              |               | Энергет.ценность | Витамины(мг) |              |               |             | Минеральные вещества(мг) |               |               |              |
|                                                   |                                | Белки,г            | Жиры,г       | Углеводы,г    |                  | В1           | С            | А             | Е           | Ca                       | P             | Mg            | Fe           |
| <b>Завтрак</b>                                    | 0                              |                    |              |               |                  |              |              |               |             |                          |               |               |              |
| Каша вязкая молочная из рисовой крупы             | 200                            | 3                  | 8            | 31,6          | 118              | 0,14         | 0,96         | 54,8          | 1,69        | 146,77                   | 221,3         | 44,33         | 2,24         |
| Сыр                                               | 20                             | 4,64               | 5,9          | 8,85          | 71,66            | 0,01         | 0,14         | 52            | 0,1         | 176                      | 100           | 7             | 0,2          |
| Масло сливочное                                   | 10                             | 0,08               | 8,11         | 0,01          | 72               | 0,08         | 0,6          | 0,02          | 0,02        | 10                       | 0             | 0,02          | 0            |
| Фрукт свежий                                      | 100                            | 0,96               | 9,48         | 12,32         | 138,4            | 0,5          | 0            | 0             | 0           | 0,2                      | 1,2           | 1,1           | 3,3          |
| Чай с сахаром                                     | 200                            | 1,52               | 1,35         | 15,9          | 81               | 0,04         | 1,33         | 10            | 0,8         | 126,6                    | 92,8          | 15,4          | 0,41         |
| Хлеб пшеничный                                    | 30                             | 3,95               | 0,3          | 14,49         | 70,15            | 0,03         | 0            | 0             | 0,39        | 6,9                      | 26,1          | 9,9           | 0,33         |
| <b>Итого</b>                                      |                                | <b>14,15</b>       | <b>33,14</b> | <b>83,17</b>  | <b>551,21</b>    | <b>0,8</b>   | <b>3,03</b>  | <b>116,82</b> | <b>3</b>    | <b>466,47</b>            | <b>441,4</b>  | <b>77,75</b>  | <b>6,48</b>  |
|                                                   |                                |                    |              |               |                  |              |              |               |             |                          |               |               |              |
| <b>Обед</b>                                       |                                |                    |              |               |                  |              |              |               |             |                          |               |               |              |
| Салат из свежей капусты б/к с маслом растительным | 60                             | 0,8                | 3,65         | 5,11          | 56,47            | 0,01         | 14,66        | 0             | 1,39        | 25,8                     | 16,99         | 9,6           | 0,31         |
| Суп сайровый                                      | 250                            | 8,45               | 8,28         | 13,13         | 160,78           | 0,11         | 6,88         | 15            | 0,88        | 31,65                    | 175,7         | 46,05         | 1,25         |
| Котлеты из птицы рубленные                        | 80                             | 12,16              | 10,88        | 10,8          | 189,76           | 0,06         | 0,16         | 16            | 0,3         | 35,2                     | 76,8          | 20,8          | 1,76         |
| Макаронные изделия отварные                       | 150                            | 5,1                | 7,5          | 28,5          | 201,9            | 0,06         | 0            | 0             | 1,95        | 12                       | 34,5          | 7,5           | 0,75         |
| Компот из ягод с/м                                | 200                            | 0,52               | 0,18         | 24,84         | 102,9            | 0,02         | 59,4         | 0             | 0,2         | 23,4                     | 23,4          | 17            | 60,3         |
| Хлеб пшеничный                                    | 30                             | 3,95               | 0,3          | 14,49         | 70,15            | 0,03         | 0            | 0             | 0,39        | 6,9                      | 26,1          | 9,9           | 0,33         |
| Булочка со сгущенным молоком                      | 100                            | 7,89               | 8,62         | 56,21         | 315,5            | 0,04         | 0            | 0             | 0,36        | 9,2                      | 42,4          | 10            | 1,24         |
| <b>Итого</b>                                      |                                | <b>38,87</b>       | <b>39,41</b> | <b>153,08</b> | <b>1097,46</b>   | <b>0,33</b>  | <b>81,1</b>  | <b>31</b>     | <b>5,47</b> | <b>144,15</b>            | <b>395,89</b> | <b>120,85</b> | <b>65,94</b> |
|                                                   |                                |                    |              |               |                  |              |              |               |             |                          |               |               |              |
| <b>Итого за день</b>                              |                                | <b>53,02</b>       | <b>72,55</b> | <b>236,25</b> | <b>1648,67</b>   | <b>1,13</b>  | <b>84,13</b> | <b>147,82</b> | <b>8,47</b> | <b>610,62</b>            | <b>837,29</b> | <b>198,6</b>  | <b>72,42</b> |