

День: Понедельник
Неделя: первая
Сезон: всесезонный

Завтрак

| № | Наименование блюда | Выход, г | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб | Витамины (мг) | | | | | Минералы (мг) | | | | |
|---|--------------------|----------|-------|-------|--------|----------|--|---------------|------|------|------|-------|---------------|------|------|--|--|
| | | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| 1 | Каша рисовая* | 1/200 | 6 | 11,15 | 53,6 | 339,6 | №257 | 0,239 | 1,28 | 0,09 | 1,64 | 150 | 236,8 | 72 | 1,92 | | |
| 2 | Булочка с сахаром* | 1/50 | 4,16 | 8,3 | 30,2 | 212,79 | к/пр | 0,05 | 0 | 0,07 | 0,22 | 8,1 | 28,6 | 10,2 | 0,62 | | |
| 3 | Чай | 1/200 | 0,2 | 0 | 15,39 | 62,3 | №628 | 0,01 | 0,1 | 0 | 0 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,28 | | |
| 4 | Фрукт по сезону* | 1/50 | 0,13 | 0,8 | 5,7 | 26 | | 0,05 | 0 | 0,07 | 0,22 | 8,1 | 28,6 | 10,2 | 0,62 | | |
| | | 500 | 10,49 | 20,25 | 104,89 | 640,69 | | 0,299 | 1,38 | 0,16 | 1,86 | 163,3 | 273,6 | 86,6 | 2,82 | | |

75-00

День: Вторник
Неделя: первая
Сезон: всесезонный

Завтрак

| № | Наименование блюда | Выход, г | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия и общественн ого питания | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---|-----------------------|----------|------|-------|-------------------|-------------|---|---------------|-----|------|-------------------|--------|---------------------------|------|-------|--|--|
| | | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| 1 | Тефтели с соусом | 1/110 | 10,1 | 25 | 11,4 | 152,2 | №427 | 0,14 | 0,1 | 0,12 | 0,27 | 167 | 139 | 32,4 | 1,28 | | |
| 2 | Макароны | 1/150 | 5,8 | 5 | 37 | 216 | №273 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12,83 | 4,8 | 2,14 | 0 | | |
| 3 | Кисель | 1/200 | 0,26 | 0,047 | 13,7 ₉ | 105,25 | №561 | 0,007 | 3,9 | 0 | 0,06 ₃ | 1,11 | 18,65 | 8,04 | 10,88 | | |
| 4 | хлеб | 1/10 | 2 | 0,4 | 13,9 | 62,4 | | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 | | |
| | | 470 | 18,2 | 30,45 | 78,8 | 500,0 | | 0,18 | 1,4 | 0,13 | 0,27 | 297,47 | 255,2 | 64,5 | 2,59 | | |

75-00

Обед

| № | Наименование блюда | Выход, г | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб | Витамины (мг) | | | | | | | Минералы(мг) | | | | |
|---|-------------------------------|----------|------|------|-------|----------|--|---------------|------|------|-------|-------|--------|-------|--------------|----|---|----|----|
| | | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | Са | Р | Мг | Fe |
| 1 | Суп рисовый | 200 | 5,1 | 5,6 | 14,2 | 127,9 | №153 | 0,1 | 18 | 0,25 | 1,07 | 37,2 | 83,9 | 27,7 | 1,2 | | | | |
| 2 | Картофель туш. с куриным филе | 1/125 | 6,2 | 12,4 | 14 | 193,3 | к/пр | 0,116 | 15,7 | 0,75 | 2,486 | 32,86 | 99,8 | 31,75 | 2,18 | | | | |
| 3 | Хлеб черный | 1/30 | 4 | 0,8 | 27,8 | 124,8 | | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 | | | | |
| 4 | Чай | 1/200 | 0,2 | 0 | 15,39 | 62,3 | №628 | 0,01 | 0,1 | 0 | 0 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,28 | | | | |
| | | 555 | 15,5 | 18,8 | 71,39 | 508,30 | | 0,226 | 33,8 | 1 | 4,156 | 82,21 | 217,14 | 73,75 | 4,26 | | | | |

80-00

День: Среда
Неделя: первая
Сезон: всесезонный

Завтрак:

| № | Наименование блюда | Выход, г | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб №297 | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---|----------------------------|----------|-------|-------|--------|-------------|---|---------------|------|-----|-----|-------|---------------------------|------|------|--|--|
| | | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| 1 | Запеканка творожно-рисовая | 1/150 | 14,98 | 12,8 | 68,2 | 452,9 | №297 | 0,12 | 0,21 | 0,1 | 2,8 | 111 | 254,7 | 51,1 | 2,3 | | |
| 2 | Сгущенное молоко | 1/20 | 0 | 0 | 15 | 60 | | | | | | | | | | | |
| 3 | Чай | 1/200 | 0,26 | 0,047 | 16,58 | 69,41 | 628 | 0,01 | 0,1 | 0 | 0 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,28 | | |
| 4 | Фрукт по сезону* | 1/50 | 0 | 0 | 4 | 26 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,33 | | |
| | | 420 | 15,24 | 12,85 | 103,78 | 608,31 | | 0,12 | 0,21 | 0,1 | 2,8 | 123,8 | 258,8 | 53,2 | 2,6 | | |

75-00

Обед

| № | Наименование блюда | Выход, г | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Сборники рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий обществ. питания, С-Пб | Витамины (мг) | | | | | | | Минералы(мг) | | | | |
|---|--------------------|----------|------|------|-------|----------|--|---------------|-------|------|------|--------|-------|-------|--------------|--|--|--|--|
| | | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| 1 | Борщ со сметаной | 200 | 4,8 | 8,2 | 7,22 | 125,2 | № 145 | 0,05 | 24,9 | 0,2 | 1,8 | 48,4 | 40,51 | 19,03 | 0,88 | | | | |
| 2 | Макаронны с сыром | 200/15 | 9,4 | 13,5 | 36 | 287 | №273 | 0,137 | 0,105 | 0,12 | 0,27 | 167,9 | 139,3 | 32,5 | 1,28 | | | | |
| 3 | хлеб | 1/30 | 2 | 0,4 | 13,9 | 62,4 | | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 | | | | |
| 4 | Чай | 1/200 | 0,2 | 0 | 15,39 | 62,3 | №628 | 0,01 | 0,1 | 0 | 0 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,28 | | | | |
| | | 645 | 16,4 | 22,1 | 72,51 | 536,9 | | 0,21 | 25,84 | 0,57 | 4,91 | 135,77 | 223,7 | 62,65 | 4,2 | | | | |

80-00

Обед

| № | Наименование блюда | Выход, г | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб | Витамины (мг) | | | | | | Минералы (мг) | | | | | |
|---|---------------------------|----------|-----------|-----------|-------|----------|--|---------------|-------|-------|------|--------|--------|---------------|------|--|--|--|--|
| | | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| 1 | Суп гороховый | 200 | 8 | 7,75 | 15,48 | 158,12 | №138 | 0,14 | 12,7 | 0,21 | 2,15 | 39,7 | 102,26 | 32,62 | 1,48 | | | | |
| 2 | Голубцы ленивые (копчёта) | 1/150 | 14,2 4 | 17,7 4 | 18,46 | 292 | №306 | 0,12 | 1,17 | 0,007 | 4,32 | 39 | 192,5 | 37,3 | 1,62 | | | | |
| 3 | Хлеб чёрный | 1/50 | 4 | 0,8 | 27,8 | 124,8 | | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 | | | | |
| 4 | Чай | 1/200 | 0,2 | 0 | 15,39 | 62,3 | №627 | 0,01 | 0,1 | 0 | 0 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,28 | | | | |
| | | 600 | 26,4 4 | 26,2 9 | 77,13 | 637,22 | | 0,303 | 13,97 | 0,247 | 7,33 | 104,85 | 384,7 | 103,29 | 4,28 | | | | |

80-00

День: Пятница
Неделя: первая
Сезон: всесезонный

Завтрак

| № | Наименование блюда | Выход, г | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания | Витамины (мг) | | | | | Минералы (мг) | | | | |
|---|----------------------|----------|-------|-------|-------|----------|--|---------------|-------|------|------|------|---------------|-------|------|--|--|
| | | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| 1 | Плов с куринным филе | 1/150 | 11,4 | 14,7 | 31,7 | 207,15 | №403 | 0,06 | 0,838 | 0,33 | 1,29 | 39,4 | 100,86 | 17,12 | 1,29 | | |
| 2 | Хлеб черныи | 1/30 | 2 | 0,4 | 13,9 | 62,4 | | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 | | |
| 3 | Чай с лимоном | 1/200 | 0,2 | 0 | 15,39 | 62,3 | №627 | 0,01 | 0,1 | 0 | 0 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,28 | | |
| 4 | Овощи по сезону | 1/30 | 0,24 | 0,03 | 0,8 | 4,5 | | | | | | | | | | | |
| | | 410 | 13,84 | 15,13 | 61,79 | 336,35 | | 0,22 | 26,7 | 0,37 | 2,13 | 97,5 | 231 | 64,4 | 3,53 | | |

75-00

Обед

| № | Наименование блюда | Выход, г | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Сборники рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-116 | Витаминны | Минералы | А | Е |
|---|--------------------|----------|------|-------|--------|----------|--|-------------|-----------|------------|--------|
| | | | | | | | | (мг) | (мг) | | |
| 1 | Щи со сметаной | 200 | 8,0 | 7,75 | 15,48 | 170 | №120 | В1 0,107 | С 13,5 | А 0,214 | Е 2 |
| 2 | Котлета куриная | 1/50/25 | 6,4 | 3,5 | 7,0 | 100,2 | №378 | 0,06 | 28,9 | 0,14 | 2 |
| 3 | Хлеб черныи | 1/30 | 4 | 0,8 | 27,8 | 62,4 | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | Греча | 1/125 | 5 | 8,1 | 52 | 176 | №463 | | | | |
| 5 | Чай | 1/200 | 0,2 | 0 | 15,39 | 62,3 | №628 | 0,01 | 0,1 | 0 | 0 |
| | | 630 | 23,6 | 20,15 | 117,67 | 570,9 | | 0,17 | 42,5 | 0,35 | 5 |

День: Понедельник
Неделя: вторая
Сезон: всесезонный

Завтрак

| № | Наименование блюда | Выход, г | Стоимость | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб | Витамины (мг) | | | | | Минералы (мг) | | | | |
|---|--------------------|----------|-----------|-------|-------|--------|----------|--|---------------|------|------|------|-------|---------------|------|------|--|--|
| | | | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| 1 | Каша геркулесовая* | 1/200 | | 6 | 11,15 | 53,6 | 339,6 | №257 | 0,239 | 1,28 | 0,09 | 1,64 | 150 | 236,8 | 72 | 1,92 | | |
| 2 | Булочка с сахаром* | 1/50 | | 4,16 | 8,3 | 30,2 | 212,79 | к/пр | 0,05 | 0 | 0,07 | 0,22 | 8,1 | 28,6 | 10,2 | 0,62 | | |
| 3 | Чай | 1/200 | | 0,2 | 0 | 15,39 | 62,3 | №628 | 0,01 | 0,1 | 0 | 0 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,28 | | |
| 4 | Фрукт по сезону* | 1/50 | | 0,13 | 0,8 | 5,7 | 26 | | 0,05 | 0 | 0,07 | 0,22 | 8,1 | 28,6 | 10,2 | 0,62 | | |
| | | 500 | | 10,49 | 20,25 | 104,89 | 640,69 | | 0,299 | 1,38 | 0,16 | 1,86 | 163,3 | 273,6 | 86,6 | 2,82 | | |

75-00

Обед

| № | Наименование блюда | Выход, г | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-П6 | Витамины (мг) | | | | | | | Минералы(мг) | | | | |
|---|--------------------|----------|------|------|-------|----------|--|---------------|------|-------|------|-------|--------|------|--------------|--|--|--|--|
| | | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 1 | Суп гороховый | 200 | 8 | 7,75 | 15,48 | 163,9 | №138 | 0,107 | 13,5 | 0,214 | 2,01 | 31,07 | 82,08 | 24,4 | 1,27 | | | | |
| 2 | Плов с кур Филе | 1/150 | 15,2 | 19,5 | 42,2 | 305,5 | №403 | 0,04 | 42,5 | 0,47 | 2,1 | 42,5 | 63,14 | 21,6 | 1,3 | | | | |
| 3 | Чай с лимондом | 1/200 | 0,2 | 0 | 15,39 | 62,3 | №627 | 0,01 | 0,1 | 0 | 0 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,28 | | | | |
| 4 | Хлеб черныи | 1/30 | 4 | 0,8 | 27,8 | 62,4 | | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 | | | | |
| | | 580 | 23,4 | 27,2 | 73,07 | 531,7 | | 0,157 | 56,1 | 0,68 | 4,71 | 85,72 | 178,66 | 60,3 | 3,45 | | | | |

80-00

День: Вторник

Неделя: вторая
Сезон: всесезонный

Завтрак

| № | Наименование блюда | Выход, г | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Сборник рецептур блюд и кулинар ных изделий для предпри ятий обществ енного питания, С-Пб | Витамины (мг) | | | | | | | Минералы (мг) | | | | | |
|---|--|----------|-------|------|-------|-------------|---|---------------|------|-------|------|-------|--------|------|---------------|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | |
| 1 | Картофель тушеный с куриным филе | 1/200 | 9,4 | 13,5 | 36 | 287 | к/пр | 0,05 | 3,25 | 0,18 | 1,65 | 25,49 | 92,4 | 14 | 1,07 | | | | | |
| 2 | Хлеб черный | 1/30 | 2 | 0,4 | 13,9 | 62,4 | | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 | | | | | |
| 3 | Чай с лимоном | 1/200 | 0,2 | 0 | 15,39 | 62,3 | №627 | 0,01 | 0,1 | 0 | 0 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,28 | | | | | |
| 4 | Булка | 1/20 | 4,16 | 8,3 | 30,2 | 53,2 | | 0,05 | 0 | 0,07 | 0,22 | 8,1 | 28,6 | 10,2 | 0,62 | | | | | |
| | | 450 | 15,76 | 22,2 | 95,49 | 464,9 | | 0,15 | 3,35 | 0,219 | 3,47 | 73,46 | 174,56 | 40,5 | 5,9 | | | | | |

75-00

Обед

| № | Наименование блюда | Выход, г | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий обществ. питания, С-Пб | Витамины (мг) | | | | | | | Минералы(мг) | | | | |
|---|--------------------|----------|------|------|-------|-------------|---|---------------|-------|------|------|--------|-------|-------|--------------|--|--|--|--|
| | | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| 1 | борщ со сметаной | 200 | 4,8 | 8,2 | 7,22 | 125,2 | № 145 | 0,05 | 24,9 | 0,2 | 1,8 | 48,4 | 40,51 | 19,03 | 0,88 | | | | |
| 2 | Макаронны с сыром | 200/15 | 9,4 | 13,5 | 36 | 287 | №273 | 0,137 | 0,105 | 0,12 | 0,27 | 167,9 | 139,3 | 32,5 | 1,28 | | | | |
| 3 | хлеб | 1/30 | 2 | 0,4 | 13,9 | 62,4 | | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 | | | | |
| 4 | Чай | 1/200 | 0,2 | 0 | 15,39 | 62,3 | №628 | 0,01 | 0,1 | 0 | 0 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,28 | | | | |
| | | 645 | 16,4 | 22,1 | 72,51 | 536,9 | | 0,21 | 25,84 | 0,57 | 4,91 | 135,77 | 223,7 | 62,65 | 4,2 | | | | |

80-00

День: Среда
Неделя: вторая

Сезон: **всесезонный**

Завтрак

| № | Наименование блюда | Выход, г | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб | Витамины (мг) | | | | | | | Минералы (мг) | | | | | | | | | | |
|---|--------------------|----------|------|------|-------|----------|--|---------------|------|------|------|-------|-------|------|---------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | | | | | | |
| 2 | Котлета куриная | 1/50/50 | 6,4 | 3,5 | 7,0 | 100,2 | №378 | 0,06 | 28,9 | 0,14 | 2,46 | 45,6 | 113,1 | 27,2 | 1,92 | | | | | | | | | | |
| 3 | Хлеб черный | 1/30 | 4 | 0,8 | 27,8 | 62,4 | | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 | | | | | | | | | | |
| 4 | Греча | 1/150 | 3,8 | 6,1 | 40 | 192,2 | №463 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Чай с лимоном* | 1/200 | 0,2 | 0 | 15,39 | 62,3 | №627 | 0,01 | 0,1 | 0 | 0 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,28 | | | | | | | | | | |
| | | 480 | 14,4 | 10,4 | 90,19 | 417,1 | | 0,17 | 42,5 | 0,35 | 5,07 | 88,82 | 228,6 | 65,9 | 4,08 | | | | | | | | | | |

00

75-

Обед

| № | Наименование блюда | Выход, г | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Сборник рецептур блюд и кулинарных изданий для предприятий общественного питания, С. Пб | Витамины (мг) | | | | | | | Минералы(мг) | | | | |
|---|-------------------------|----------|------|------|-------|----------|---|---------------|------|------|------|-------|-------|-------|--------------|--|--|--|--|
| | | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 1 | Суп полевой | 200 | 5,1 | 5,6 | 14,2 | 127,9 | № 153 | 0,06 | 25,2 | 0,23 | 1,84 | 51,37 | 70,21 | 22,3 | 1,17 | | | | |
| 2 | Рагу овощное с кур.филе | 1/150 | 9,63 | 19,7 | 8,75 | 252 | к/пр | 0,06 | 11,4 | 0,42 | 2,02 | 27,7 | 90,5 | 20,4 | 1,17 | | | | |
| 3 | Хлеб черныи | 1/40 | 4 | 0,8 | 27,8 | 124,8 | | 0 | 0 | 0,6 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 | 0,6 | | | | |
| 4 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | --- | 15,4 | 62,3 | №627 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,82 | | | | |
| | | 590 | 18,6 | 28,7 | 59,17 | 564,25 | | 1,3 | 27,3 | 1 | 10,2 | 118,8 | 230,7 | 84,66 | 3,9 | | | | |

80-00

Обед

| № | Наименован ие блюда | Выход, г | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Сборник рецептур блюд и кулинар ных изделий для предпри ятий обществ енного питания, С-Пб | Витамины (мг) | | | | | | | Минералы(мг) | | | | |
|---|------------------------|----------|-----|-----------|--------|-------------|---|---------------|-------|-------|------|--------|--------|--------|--------------|--|--|--|--|
| | | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 1 | Суп гороховый | 200 | 8 | 7,75 | 15,48 | 158,12 | №138 | 0,14 | 12,7 | 0,21 | 2,15 | 39,7 | 102,26 | 32,62 | 1,48 | | | | |
| 2 | Котлета рыбная* | 1/50 | 6,8 | 9,09 | 21,6 | 195,5 | №379 | 0,239 | 1,28 | 0,09 | 1,64 | 150 | 236,8 | 72 | 1,92 | | | | |
| 3 | Хлеб черный | 1/30 | 4 | 0,8 | 27,8 | 62,4 | | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 | | | | |
| 4 | Рис | 1/150 | 5 | 8,1 | 52 | 175 | №515 | 0,01 | 0,1 | 0 | 0 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,28 | | | | |
| 5 | Чай с лимоном* | 1/200 | 0,2 | 0 | 15,39 | 62,3 | №627 | 0,01 | 0,1 | 0 | 0 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,28 | | | | |
| | | 630 | 24 | 25,7 4 | 132,27 | 653,32 | | 0,303 | 13,97 | 0,247 | 7,33 | 104,85 | 384,7 | 103,29 | 4,28 | | | | |

80-00

Обед

| № | Наименование блюда | Выход, г | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб | Витамины (мг) | | | | | | | Минералы(мг) | | | | |
|---|--------------------|----------|------|------|-------|----------|--|---------------|-------|-------|------|--------|--------|--------|--------------|--|--|--|--|
| | | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 1 | Суп вермиш. | 200 | 8 | 7,75 | 15,48 | 170 | №147 | 0,14 | 12,7 | 0,21 | 2,15 | 39,7 | 102,26 | 32,62 | 1,48 | | | | |
| 2 | Котлета рыбная* | 1/50 | 6,6 | 4,2 | 7,8 | 95,7 | №379 | 0,12 | 1,17 | 0,007 | 4,32 | 39 | 192,5 | 37,3 | 1,62 | | | | |
| 3 | картоф. пюре* | 1/125 | 2,5 | 4,07 | 26,7 | 125 | №472 | 0,033 | 0 | 0,03 | 0,26 | 14 | 56,5 | 19,07 | 0,3 | | | | |
| 4 | Чай | 1/200 | 0,2 | 0 | 15,39 | 62,3 | №628 | 0,01 | 0,1 | 0 | 0 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,28 | | | | |
| 5 | Хлеб | 1/30 | 2 | 0,4 | 13,9 | 62,4 | | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 | | | | |
| | | 605 | 19,3 | 16,4 | 79,27 | 515,4 | | 0,303 | 13,97 | 0,247 | 7,33 | 104,85 | 384,7 | 103,29 | 4,28 | | | | |

- * Примечание блюда с содержащими аллергены (рыба, яйцо, молоко, цитрусовые)

80-00