**II день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **наименование блюда****Завтрак** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| **1** | Суп картофельный с перловой крупой  | 250 | 2,52 | 4,65 | 19,12 | 150 | 0,08 | 19,29 |  |  | 25,90 | 87,35 | 26,25 | 1,19 |
| **2** | Гречка отварная с маслом  | 150 | 4,53 | 9,82 | 22,25 | 188,6 | 0,37 | 12 | 0,06 | 005 | 150,6 | 218,85 | 52,7 | 2,6 |
| **3** | Гуляш из говядины | 50 | 11,9 | 9,76 | 2,87 | 101,5 | 0,17 | 2,53 | 0,745 |  | 8,35 | 59,55 | 9 | 1,15 |
| **4** | Хлеб | 60 | 5,76 | 0,7 | 35,48 | 85,63 |  |  |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| **5** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  |  | 6,0 |  |  | 0,4 |
| **6** | Яблоко  | 130 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 112,8 | 0,072 | 24 |  |  | 24 | 181,92 |  | 5,28  |
|  | **ИТОГО 2 день** |  | 25,39 | 25,41 | 105,48 | 666,53 |  |  |  |  |  |  |  |  |