**III 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** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | Суп гороховый с мясом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,1 | 8,33 |  |  | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 1,03 |
| **2** | Каша пшеничная 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** | Салат из свежей капусты, моркови и кукурузы | 100 | 8,29 | 6,80 | 24,73 | 198,63 |  | 18,95 |  |  | 74,81 | 121,45 | 42,79 | 0,48 |
| **4** | Хлеб | 60 | 5,76 | 0,7 | 35,48 | 85,63 |  |  |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| **5** | Какао напиток | 200 | 2,94 | 1,99 | 20,92 | 113,4 |  | 0,38 |  |  | 128,78 |  | 12,88 | 0,078 |
|  | **ИТОГО 3 день** |  | 27,01 | 24,59 | 119,71 | 721,01 |  |  |  |  |  |  |  |  |