**Меню на 29.01.2021**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| **ОБЕД** |
| 76 |  1/60 | Огурец свежий - огурец консервированный | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 14 | 20 | 14 | 42 | 0,6 | 0 | 0,03 | 0,03 | 10 |
| 87 | 1/250/10 | Щи из свежей капусты  | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,78 | 34,66 | 17,8 | 38,1 | 0,64 | 0 | 0,05 | 0 | 14,77 |
| 302 | 1/150 | Каша гречневая рассыпчатая    | 6,6 | 7,2 | 41,2 | 227,3 | 1,42 | 6,8 | 121 | 4,5 | 0 | 0,02 | 0 | 1,2 |
| 229 |  1/80 | Рыба тушеная с овощами | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150 | 52,11 | 59,71 | 238,46 | 0,96 | 0,01 | 0,1 | 0 | 3,35 |
| 343 | 1/200 | Компот из свежих фруктов | 1 | 0 | 18 | 107 | 14 | 4 | 4 | 1 | 0 | 0,02 | 0,1 | 68 |
|   |  2/40 | Хлеб пшеничныйХлеб ржано-пшеничный | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
|  | 100 | Фрукты свежие | 0,5 | 0,5 | 12,83 | 78 | 25,0 | 14,17 | 18,33 | 0,5 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 5,0 |
|  | **Итог** |  | **25,82** | **20,04** | **89,82** | **648,08** | **128,59** | **118,81** | **487,06** | **8,2** | **0,01** | **0,27** | **0,53** | **97,32** |

****