

Наименование блюда	День тринадцатый 20.06.2023г.												
	Выход,г	Пищевые вещества,г			Энергет.ценность	Витамины(мп)				Минеральные вещества(мп)			
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
Каша из гречневой крупы молочная жидкая	200	6	6,8	29,2	202	0,16	0	0	1,8	24	144	98	3,2
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
Фрукты свежие	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	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
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
Итого		16,16	30,59	74,74	595,81	0,78	2,87	52,02	2,31	232,43	294,5	128,29	9,16
Обед													
Помидор свежий порционный	30	0,35	0,08	1,63	6,2	0	2,5	0	0	5,75	12	3,5	0,15
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,98	6,5	67,6	0,06	14,78	0	1,9	27,12	37,94	17,76	0,66
Вареники с картофелем	200	10,6	24,07	18,26	377,47	0,41	28,14	0	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46
Сок натуральный	200	0,6	0	25,7	107	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 домашняя	100	7,5	13,2	60,9	394	0,2	0	0,1	2,6	13,6	0	9,92	0,87
Итого		24,44	41,63	127,48	1022,42	0,72	104,82	0,1	6,71	113,16	384,37	114,9	66,77
Итого за день		40,6	72,22	202,22	1618,23	1,5	107,69	52,12	9,02	345,59	678,87	243,19	75,93