

Наименование блюда	День четырнадцатый 21.06.2023г.												
	Выход,г	Пищевые вещества,г			Энергет.ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
Макароны отварные	150	8,9	13,4	37,2	297	0,1	0,2	0,1	0,9	157,4	118,8	15,5	1
Сосиска отварная	125	6,3	4	10,6	108,8	0	0,8	0	0,6	148,8	113,8	17,5	0,1
Чай с сахаром	200	5,3	6,9	21,6	161	0	1,1	0,3	0,6	221,1	185,4	31,8	0,7
Фрукт свежий	130	0,6	0,1	15,7	106,8	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
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		25,05	24,7	99,59	743,75	0,15	9,6	0,4	2,64	546,2	452,35	81,45	3,78
Обед													
Огурец свежий порционный	30	0,24	0,03	0,84	4,5	0	2,5	0	0	5,75	12	3,5	0,15
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/30	5,1	3,86	14,63	184,8	0,04	8,01	0,54	0,36	26,46	25,64	10,6	0,55
Рыба,тушеная с овощами	75/50	12,13	2,93	7,5	80,93	0,08	1,2	14,8	1,48	28,8	176,93	28,53	0,55
Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
Сок натуральный	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
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
Ватрушка с повидлом	75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	34	2,92	50,8	90,2	21,6	0,9
Итого		34,47	18,18	127,19	850,09	0,27	13,55	76,34	5,75	127,72	396,77	96,74	3,19
Итого за день		59,52	42,88	226,78	1593,84	0,42	23,15	76,74	8,39	673,92	849,12	178,19	6,97