

Наименование блюда	День первый 26.06.2023г.												
	Выход,г	Пищевые вещества,г			Энергет.ценность	Витамины(мп)				Минеральные вещества(мп)			
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,96	54,8	1,69	146,77	221,3	44,33	2,34
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
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
Чай черный	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0,8	126,6	92,8	15,4	0,41
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		19,43	26,82	99,27	713,61	0,32	10,53	116,82	3,15	478,27	448,45	83,4	4,93
Обед													
Огурец свежий нарезка	60	0,8	3,65	5,11	56,47	0,01	14,66	0	1,39	25,8	16,99	9,6	0,31
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6	2,6	13,8	102,6	0,12	0,8	0	0,8	66	262	38	1,8
Сосиска отварная	60	19,61	5,41	4,7	146	0,07	0,02	27	8,85	29,7	155,3	25,1	1,3
Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
Компот из сухофруктов	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
Булочка с повидлом	100	7,07	7,23	51,5	310,95	0,2	0	0,1	2,6	13,6	0	9,92	0,87
Итого		42,69	26,85	141,98	985,67	0,5	17,28	27,1	15,98	160,4	499,29	103,62	5,54
Итого за день		62,12	53,67	241,25	1699,28	0,82	27,81	143,92	19,13	638,67	947,74	187,02	10,47