

Наименование блюда	День третий 28.06.2023г.												
	Выход,г	Пищевые вещества,г			Энергет.ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша вязкая молочная из крупы манной	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,7	0,1	132,64	109,74	17,06	0,26
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 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		15,82	18,46	82,29	556,22	0,18	10,73	84,72	0,76	352,87	267,29	53	4,57
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
Рассольник ленинградский	200	1,76	4,16	12,46	94,32	0,12	11,44	0	1,94	13,24	27,96	22,4	0,82
Котлета мясная	80	9,87	17,33	8,8	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
Гречка отварная	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
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 со сгущенным молоком	100	7,89	8,62	56,21	315,5	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого		27,39	32,77	137,63	931,87	1,45	77,36	37,82	3,97	131,27	348,81	116,17	65,57
Итого за день		43,21	51,23	219,92	1488,09	1,63	88,09	122,54	4,73	484,14	616,1	169,17	70,14