

Наименование блюда	День четвертый 29.06.2023г.												
	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													
Каша вязкая молочная геркулесовая	200	5,6	5,06	6,46	80	8,6	0,8	4,8	3,2	190,2	186,6	10,6	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
Конфеты шоколадные	25	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	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		16,75	30,2	58,03	513,21	9,26	2,87	66,82	4,51	509,9	406,7	44,02	7,44
Обед													
Салат из свежих овощей с маслом растит.	100	0,94	6,15	4,79	117,58	0,07	30,14	0	5,24	41,2	43,79	27,82	1,22
Суп куриный с макаронными изделиями	200	5,7	4,3	29,44	145,3	0,1	0,5	23,4	0,3	197,3	166,9	24,9	0,5
Плов	225	18,93	42,26	14,19	483	0,39	1,28	100,2	5,57	12,42	174,61	39,64	1,81
Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
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		38,18	66,51	171,07	1406,41	0,81	32,72	123,7	14,3	277,26	457,4	145,18	5,69
Итого за день		54,93	96,71	229,1	1919,62	10,07	35,59	190,52	18,81	787,16	864,1	189,2	13,13