

Наименование блюда	День пятый 30.06.2023г.												
	Выход,г	Пищевые вещества,г			Энергет.ценность	Витамины(мп)				Минеральные вещества(мп)			
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
Каша вязкая молочная из пшенной 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 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		18,44	25,47	93,24	674,21	0,28	11,33	106,82	2,35	367	378,85	80,27	6,65
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
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,46	3,92	9,4	98,4	0,05	10,3	0	2,4	34,5	53,03	26,2	1,18
Гуляш мясной	50/50	13,5	9,2	8,6	171,2	0,19	12,7	524	1	30	239	17	5
Гречка отварная рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
Компот из свежих фруктов	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		35,39	24,99	149,34	986,36	0,68	27,3	524,1	6,39	111,75	544,53	210,12	12,72
Итого за день		53,83	50,46	242,58	1660,57	0,96	38,63	630,92	8,74	478,75	923,38	290,39	19,37