

Наименование блюда	День девятый 06.07.2023г.												
	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 из гречневой крупы молочная жидкая	200	6	6,8	29,2	202	0,16	0	0	1,8	24	144	98	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
Фрукт свежий	100	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	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	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		16,16	30,59	74,34	594,21	0,78	1,01	52,02	2,31	230,7	293,43	127,75	9,16
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
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,98	6,5	67,6	0,06	14,78	0	1,9	27,12	37,94	17,76	0,66
Голень куринная запеченная	80/30	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	9,7	0,5	43,1	136,5	20,9	0,6
Рис отварной	200	4,88	7,21	48,77	279,45	0,04	0	35,91	0,8	3,47	81,8	25,28	0,7
Компот из с/ф	200	0,52	0,18	24,84	102,9	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
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		30,95	20,68	132,12	830,9	0,3	77,07	79,61	6,71	160,54	407,94	115,94	63,64
Итого за день		47,11	51,27	206,46	1425,11	1,08	78,08	131,63	9,02	391,24	701,37	243,69	72,8