

Наименование блюда	День десятый 07.07.2023г.												
	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 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
Фрукты свежие	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	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													
Суп картофельный с вермишелью	200	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,95	0	0,33	34,5	203,25	15,75	0,55
Сосиска молочная отварная	70	4,7	7,5	0,4	87,9	0	0	0	0,3	9,6	49,3	5,3	0,6
Макароны отварные	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
Компот из свежих 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 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		28,58	23,51	150,52	903,14	0,32	2,75	0	1,38	81,2	535,45	184,55	7,91
Итого за день		45,33	53,71	208,55	1416,35	9,58	5,62	66,82	5,89	591,1	942,15	228,57	15,35