

Наименование блюда	День тринадцатый 12.07.2023г.												
	Выход,г	Пищевые вещества,г			Энергет.ценность	Витамины(мп)				Минеральные вещества(мп)			
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А	Е	Ca	P	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 молоком	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		16,81	19,81	88,32	595,62	0,22	9,93	94,72	1,56	464,14	336,89	56,13	2,85
Обед													
Огурец свежий порционно	30	0,35	0,08	1,63	6,2	0	2,5	0	0	5,75	12	3,5	0,15
Суп рисовый с картофелем	200	2,4	2,13	12,5	168,6	0,12	0,8	0	0,8	66	262	38	1,8
Тефтели мясные	80	21,32	9,93	0,87	178,13	0,08	1	20	1,2	14,74	219,3	26,88	3,34
Гречка отварная	150	4,35	12	33,21	258,24	0,06	32,4	0	1,65	113,7	89,25	42,9	3,45
Сок натуральный	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 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		40,6	31,97	161,46	1188,65	0,51	37,5	20,1	6,84	226,53	654,65	164,1	10,9
Итого за день		57,41	51,78	249,78	1784,27	0,73	47,43	114,82	8,4	690,67	991,54	220,23	13,75