

Наименование блюда	День пятнадцатый 14.07.2023г.												
	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
<b>Завтрак</b>													
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
<b>Итого</b>		<b>16,75</b>	<b>30,2</b>	<b>58,03</b>	<b>513,21</b>	<b>9,26</b>	<b>2,87</b>	<b>66,82</b>	<b>4,51</b>	<b>509,9</b>	<b>406,7</b>	<b>44,02</b>	<b>7,44</b>
<b>Обед</b>													
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
<b>Итого</b>		<b>28,58</b>	<b>23,51</b>	<b>150,52</b>	<b>903,14</b>	<b>0,32</b>	<b>2,75</b>	<b>0</b>	<b>1,38</b>	<b>81,2</b>	<b>535,45</b>	<b>184,55</b>	<b>7,91</b>
<b>Итого за день</b>		<b>45,33</b>	<b>53,71</b>	<b>208,55</b>	<b>1416,35</b>	<b>9,58</b>	<b>5,62</b>	<b>66,82</b>	<b>5,89</b>	<b>591,1</b>	<b>942,15</b>	<b>228,57</b>	<b>15,35</b>