

День второй

Возрастная категория старше 11 лет

№ рец.	№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Гр.	Выход	Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
	1	Макаронные изделия с тертым сыром		250	15	20	27	373	0,06	0,18	0	0,09	261			0,75
		Макароны	50													
		Сыр	20													
		Масло сливочное	5													
	2	Чай с сахаром		200	0,2		14	54							6	0,08
		Чай	2													
		Сахар	15													
	3	Хлеб пшеничный	50	50	2,3		14,5	69	0,05			0,01			9,9	0,6
		Хлеб														
ИТОГО				500	17,5	20	55,5	496	0,11	1,18	0	0,1	261	0	15,9	1,43
ОБЕД																
	1	Рассольник домашний		250	5,8	2	20,15	138,5	0,08	6		0,046	126	252	22	0,72
		Говядина тушеная	50													
		Картофель	15													
		Лук	12													
		Огурцы соленые	12													
		Перловка	20													
		Морковь	10													
		Масло раст.	3													
	2	Гречка с отварной курицей		250	11,4	9,2	7,6	131	28			0,14	32	26,8	38	0,6
		Гречка	50													
		Томатная паста	7													
		Мука	3													
		Курица	100	100				200								
		Масло слив.	8													
	3	Хлеб пшеничный	50	50	2,3		14,5	69	0,05			0,01			9,9	0,6
	4	Салат «Школьный»		100	1,9	7	6,7	99	0,05	9,7		0,05	30			1,2
		Лук	50													
		Огурец	30													
		Свекла	10													
		Масло раст.	10													
	5	Кисель		200			20	76	0				0,5	0	0	0,06
		Концентрат фруктовых экстрактов	25													
		Сахар	20													
ИТОГО ОБЕД				950	21,4	18,2	68,95	713,5	28,29	16,24		0,256	449,5	278,8	85,8	4,61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1450	38,9	38,2	124,45	1209,5	28,4	17,42		0,356	710,5	278,8	101,7	6,04