

День четвертый

Возрастная категория старше 11 лет

№ рец.	№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Гр.	Выход	Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																
	1	<b>Каша рисовая</b>		250	4,8	7	48	278	0,04	0	0	0,02	120	302	32	0,08
		Крупа рис	40													
		Молоко	150													
		Масло сливочное	15													
		Сахар	10													
	2	<b>Чай с сахаром</b>		200	0,2		14	54							6	0,08
		Чай	1													
		Сахар	15													
	3	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>		65	2,6	13,2	16	184	0,05			0,02	8	27	10	0,6
		Хлеб	50													
		Масло	15													
<b>ИТОГО</b>				<b>515</b>	<b>7,6</b>	<b>20,2</b>	<b>78</b>	<b>516</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>128</b>	<b>329</b>	<b>48</b>	<b>0,76</b>
<b>ОБЕД</b>																
	1	<b>Суп картофельный с говядиной тушеной</b>		200	13,1	6,55	18,8	180	0,13	13		0,18	32			2,9
		Говядина тушеная	50													
		Картофель	100													
		Лук	10													
		Морковь	10													
		Масло раст.	3													
	2	<b>Капуста тушеная с курицей</b>		250	21,2	17,2	55,8	439	0,17	44,2		0,24	168	270	68,5	4
		Капуста	170													
		Морковь	30													
		Курица	70													
		Масло раст.	10													
	3	<b>Хлеб ржаной с повидлом</b>		90	2,46	7,56	33,36	209	0,04	0,15		0,03	11,9			0,99
		Хлеб	50													
		Масло	30													
		Повидло	10													
	5	<b>Чай с сахаром</b>		200	0,2		14	54	0,05			0,02	8	27	10	0,08
		Чай	25													
		Сахар	20													
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>740</b>	<b>36,96</b>	<b>31,31</b>	<b>121,96</b>	<b>882</b>	<b>0,39</b>	<b>57,35</b>		<b>0,47</b>	<b>219,9</b>	<b>297</b>	<b>78,5</b>	<b>7,97</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>1255</b>	<b>44,56</b>	<b>51,51</b>	<b>199,96</b>	<b>1398</b>	<b>0,48</b>	<b>57,35</b>	<b>0</b>	<b>0,51</b>	<b>347,9</b>	<b>626</b>	<b>126,5</b>	<b>8,73</b>