

День пятый

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
ЗАВТРАК																
	1	Каша гречневая		250	8,1	8	33,3	300	0,2	0,2	0	0,02	110		3	
		Крупа гречневая	62,5													
		Молоко	150													
		Масло сливочное	15													
		Сахар	12													
	2	Творог со сметаной		200	18,7	17,7	36	556	0,1	1	0,3	0,44	328	336	22	0,8
		Творог	110													
		Сметана	40													
		Сахар	15													
	3	Чай с молоком		200	1,4	1,6	16,2	82		0,02	0,6	0,08	66	50	12	0,8
		Чай	1													
		Молоко	50													
		Хлеб пшеничный	50	50			0									
ИТОГО				700	30,5	27,5	100	1007	0,3	1,12	0,9	0,54	504	386	34	4,6
ОБЕД																
	1	Щи с говядиной тушеной		250	78	2,2	25,8	258	0,04	16,4		0,04	202	248	20	0,6
		Картофель	100													
		Говядина тушеная	50													
		Лук	10													
		Морковь	10													
		Масло раст.	3													
		Капуста	50													
	2	Картофельное пюре с рыбой		250	20	18	32	425	0,18	4		0,18	66	198		1,5
		Картофель	200													
		Масло	7													
		Молоко	30													
		Лук	10													
		Рыба	100													
		Масло раст.	8													
	3	Хлеб ржаной		50	2,46	7,56	33,36	209	0,04	0,15		0,03	11,9		0,99	
	4	Салат «Пестрый»		100	1	4,5	10,8	88	0,03	3,73		0,03	25,55		1,33	
		Свекла (отварная)	80													
		Яблоки	70													
		Сахар	2,5													
		Масло раст.	5													
	5	Кисель		200	0,2		14	54	0,05			0,02	8	27	10	0,08
		Концентрат плодовых экстр.	50													
		Сахар	20													
ИТОГО ОБЕД				850	101,66	32,26	115,96	1034	0,34	24,28	0,9	0,3	313,45	473	30	4,5

День пятый

Возрастная категория старше 11 лет

Итого за день			1350	132,16	59,76	215,96	2041	0,64	25,4	0,9	0,84	817,45	859	64	9,1
---------------	--	--	------	--------	-------	--------	------	------	------	-----	------	--------	-----	----	-----