

День шестой

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 манная		250	5,5	7,25	39	306	0,05	0	0	0,03	155	45	12,5	0,5
		Крупа манная	30													
		Молоко	150													
		Масло сливочное	7													
		Сахар	5													
	2	Какао с молоком		200	3,8	4	36	150	0,04	1	0,22	0,16	124	116	22	0,5
		Какао порошок	2													
		Молоко	100													
		Сахар	15													
	3	Хлеб пшеничный с маслом с сыром		80	2,6	9,7	15	174	0,06	0,2	0,17	0,09	165	113	17	0,9
		Хлеб	50													
		Масло	10													
		Сыр	20				0									
ИТОГО				530	15,3	20,95	90	630	0,15	1,2	0,39	0,28	444	274	51,5	1,9
ОБЕД																
	1	Суп лапша домашний		250	10	4	24,25	153	0,5	0,5		0,05	37,5	222,5		0,7
		Лапша домашняя	50													
		Лук репчатый	10													
		Масло сливочное	25													
		Говядина тушеная	50													
	2	Гречка с печенью		250	14,2	11,5	69	457	35	0		0,18	40	33,5	48	0,75
		Гречка	150													
		Масло	10													
		Печень говяжья	100													
		Лук	2													
	3	Винегрет														
		Свекла	15	100	14	2,6	17,2	58	0,04	15,2	0,2	0,05	138	25	14	0,8
		Картофель	20													
		Капуста	15													
		Огурец соленый	15													
		Лук	15													
		Морковь														
	4	Хлеб ржаной		50	2,46	7,56	33,36	69	0,04	0,15		0,03	11,9			0,99
	5	Компот из сухофруктов		200	0,6		30,1	130	0,04			0,02	24	22	16	0,08
		Сухофрукты	50													
		Сахар	20													
ИТОГО ОБЕД				850	28,66	25,66	173,91	867	35,62	15,85	0,2	0,78	251,4	303	78	3,32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1380	43,96	46,61	263,91	1497	35,77	17,05	0,59	1,06	695,4	577	129,5	5,22

День шестой

Возрастная категория старше 11 лет