День седьмой

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 геркулесовая		200	5,1	8,8	35,2	206	0,12	0	0	0,03	142	156	14	1,7
		Геркулес	40													
		Молоко	120													
		Масло сливочное	15													
		Сахар														
	2	Чай с молоком		200	1,4	1,6	16,2	82	0,02	0,6		0,8	66	50	12	0,08
		Чай	2													
		молоко	50													
	3	Хлеб пшеничный		50	2,3	0,2	14,5	69	0,05			0,01	6,9	25	9,9	0,6
ИТОГО				450	8,8	10,6	65,9	357	0,19	0,6	0	0,84	214,9	231	35,9	2,38
ОБЕД																
	1	Борщ со метаной		250	8,5	2,95	23,1	250	0,25	11		0,07	157	300	29	1,25
		Говядина тушеная	50													
		Свекла	40													
		Морковь	10													
		Капуста	200													
		Картофель	20													
		Лук	10													
		Сметана	20													
	2	Рис с колбасой		250	21	16,6	51,5	463	0,13	0		0,12	37			1,9
		Рис	40													
		Масло	10													
		Колбаса	100													
		Лук	2													
	3	Салат овощной		100	1,1	4,1	3	54	0,04	10,1	0,03	0,06	248	40	21	0,6
		Огурец	50													
		Помидоры	40													
		Лук	10													
		Масло раст.	10													
	4	Хлеб пшеничный		50	2,46	7,56	33,36	69	0,04	0,15		0,03	11,9			0,99
	5	Чай с лимоном		200	0,2		13,6	54	0	2,2			16	8	6	0,08
		Чай	2													
		Лимон	7													
		Сахар	15													
ИТОГО ОБЕД				850	33,26	31,21	124,56	890	0,46	23,45	0,03	0,28	469,9	348	59	4,82
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1300	42,06	40,81	190,46	1247	0,65	24,05	0,03	1,12	684,8	579	94,9	7,2