

День восьмой

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	Каша рисовая		250	6	8,75	60	277,5	0,05	0	0	0,025	120	302	32	0,08
		Рис	40													
		Молоко	150													
		Масло сливочное	15													
	2	Чай с молоком		200	1,4	1,6	16,2	82	0,02	0,6		0,8	66	50	12	0,8
		Чай	2													
		Молоко	50													
	3	Хлеб пшеничный с маслом		60	2,6	13,2	16	184	0,05			0,02	8	27	10	0,6
		Хлеб	50													
		Масло	10													
		Яйцо вареное	1	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03		0,1	0,2	22	77	5	1
ИТОГО				550	15,1	28,15	92,5	606,5	0,15	0,6	0,1	1,045	194	456	59	1,48
ОБЕД																
	1	Суп рыбный		250	10	3	31,5	184	0,15	12,5	0,35	0,1	48,75	238	36	1,25
		Рыба (консерва)	50													
		Картофель	25													
		Лук	12													
		Морковь	12													
		Перловка	20													
		Масло раст.	3													
	2	Тушеная капуста с курицей		250	26,5	21,5	70	439	0,21	55,3		0,3	210	337,5	85,6	5
		Капуста	200													
		Морковь	5													
		Курица	70													
		Масло раст.	8													
	4	Хлеб пшеничный		50	2,46	7,56	33,36	69	0,04	0,15		0,03	11,9			0,99
	5	Кисель		200	0,2		14	54	0,05	2,2		0,02	8	27	10	0,08
		Концентрат плодовых экстр.	50													
		Сахар	20													
ИТОГО ОБЕД				750	39,16	32,06	148,86	746	0,45	70,15	0,35	0,45	278,65	602,5	131,6	7,32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1275	60,32	59,92	236,42	1709,5	0,6	70,75	0,36	1,495	524,65	1058,5	190,6	8,8