Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

«Дальнегорский индустриально-технологический колледж»

8-ой день (вторник)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (Г) | | | Энерг ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |  |
| Завтрак | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |  |
| Винегрет овощной | 100 | 0,517 | 8,47 | 1,8 | 92,8 | 0 | 10 | 0 | 0,1 | 22,9 | 41,8 | 13,9 | 1 | № 60 сб рец 1994 |
| Котлета рыбная Любительская | 100 | 9,45 | 4,2 | 16,53 | 186,6 | 0,095 | 0,55 | 0 | 0 | 92,75 | 0 | 0 | 0,74 | № 325 сб рец 1994 |
| Рис отварной со сливочным маслом | 200 | 4,82 | 6,68 | 37,52 | 219,70 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 1,365 | 0 | 0 | 0,525 | № 315 сбрец 2004 |
| Соус красный основной | 50 | 1,5 | 2,1 | 2,03 | 12,83 | 0,03 | 4,35 | 0,4 | 0,1 | 5,5 | 54,25 | 0,8 | 0,52 | 528 сб рец 1994 |
| Компот из сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,04 | 0,00 | 18,75 | 70,65 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 31,5 | 0 | 0 | 1,06 | № 508сб.рец 2004 |
| Хлеб пшеничный в/с йодиров., ржаной | 30/30 | 5,4 | 1,57 | 19,52 | 96,80 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | Гост 31805-212 |
| Итого 8-ий день |  | 21,727 | 23,02 | 96,15 | 679,38 | 0,265 | 14,9 | 0,4 | 0,2 | 154,715 | 96,05 | 14,7 | 3,845 |  |