Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

«Дальнегорский индустриально-технологический колледж»

9-ый день (среда)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |  |
| Салат из зеленого горошка | 100 | 0,37 | 1,74 | 7,27 | 80,75 | 0,024 | 7 | 0 | 0,28 | 5,6 | 10,4 | 8 | 0,36 |  |
| Омлет натуральный со сливочным маслом | 200 | 16,07 | 13,25 | 53,61 | 391,30 | 0,205 | 0,52 | 0,52 | 6,08 | 140,57 | 0,35 | 24,96 | 3,99 | №255сбрец2004 |
| Сыр | 15 | 5,22 | 6,69 | 0 | 54,69 | 0,004 | 0,105 | 0,039 | 0,08 | 135 | 5,25 | 75 | 0,15 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 61,40 | 0 | 6 | 0 | 0 | 1,6 | 0 | 0 | 0,3 | № 136сбрец2004 |
| 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 | Гост31805-212 |
| Итого 9-ый день |  | 27,26 | 23,35 | 95,40 | 684,85 | 0,30 | 13,63 | 0,56 | 6,44 | 283,47 | 16,00 | 107,96 | 4,80 |  |