Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

«Дальнегорский индустриально-технологический колледж»

11-ый день (пятница)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 свеклы с сыром | 100 | 0,54 | 4,07 | 3,87 | 81,20 | 0,012 | 3,5 | 0 | 0,14 | 2,8 | 5,2 | 4 | 0,18 | № 29 сбрец 1994 |
| Плов с мясом | 250 | 11,23 | 11,61 | 58,6 | 386,56 | 0,01 | 3,36 | 0,02 | 0,04 | 22,8 | 54 | 67,3 | 3,05 | № 403 сб рец 1994 |
| Сыр | 15 | 5,22 | 6,69 | 0 | 54,6 | 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 11-ый день |  | 22,59 | 24,04 | 96,99 | 680,56 | 12,97 | 12,97 | 0,059 | 0,26 | 162,9 | 64,45 | 146,3 | 3,68 |  |