Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

«Дальнегорский индустриально-технологический колледж»

6-ой день (суббота)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 свежих помидоров и огурцов | 100 | 0,98 | 3,69 | 3,73 | 74,2 | 0,08 | 5,92 | 0 | 0 | 1,5 | 0 | 0 | 0,3 | № 19 2сбрец2004 |
| Азу по-Татарски | 250 | 10,81 | 11,34 | 57,80 | 394,50 | 0,05 | 12,54 | 0,01 | 0,02 | 36,04 | 54 | 73 | 3,42 | №402 сбрец 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 лимоном и сахаром | 200/7 | 0,00 | 0,40 | 14,80 | 62,40 | 0 | 1,64 | 0 | 0 | 13,4 | 6,2 | 8,2 | 0,8 | №629сб рец 1994 |
| 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 6-ий день |  | 22,51 | 23,69 | 95,85 | 682,50 | 0,20 | 20,21 | 0,05 | 0,10 | 186,64 | 65,45 | 156,20 | 4,67 |  |