Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

«Дальнегорский индустриально-технологический колледж»

10-ый день (четверг)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 огурца консервирован с луком и растит маслом | 100 | 0,84 | 0 | 0,57 | 48,4 | 0,004 | 0,49 | 0 | 0,01 | 1,7 | 3 | 1,4 | 0,05 |  |
| Рагу овощное с курицей | 250 | 16,89 | 21,38 | 61,34 | 475,60 | 0,05 | 12,54 | 0,01 | 0,02 | 36,04 | 54 | 73 | 5,72 | №342сбрец 2004 |
| 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 10-ый день |  | 23,13 | 23,35 | 96,23 | 683,2 | 0,124 | 14,67 | 0,01 | 0,03 | 51,84 | 63,2 | 82,6 | 6,57 |  |