«Дальнегорский индустриально-технологический колледж»

12-ый день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 Здоровье (капуста свеж, огурец свеж) | 100 | 0,3 | 4,6 | 5,3 | 87,4 | 0,024 | 5,97 | 0 | 0,8 | 1,6 | 10,2 | 8 | 0,22 | № 31 сб рец 2004 |
| Жаркое по-домашнему | 250 | 16,81 | 17,34 | 52,80 | 424,30 | 0,05 | 12,54 | 0,01 | 0,02 | 36,04 | 54 | 73 | 3,42 | №394сбрец1994 |
| 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 | Гост31805-212 |
| Итого 12-ый день |  | 22,55 | 23,51 | 96,37 | 679,15 | 0,18 | 18,51 | 0,01 | 0,3 | 69,84 | 64,2 | 81 | 4,7 |  |