Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

«Дальнегорский индустриально-технологический колледж»

1-ый день (понедельник)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (Г) | Энерг ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |  |
| Завтрак (понедельник) | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |  |
| Салат из сырых овощей | 100 | 0,98 | 3,69 | 3,73 | 74,2 | 0,024 | 5,97 | 0 | 0,28 | 1,6 | 10,2 | 8 | 0,22 | №71/24сбрец 2004/94 |
| Макароны отварные со сливочным маслом | 200 | 5,12 | 5,05 | 38,1 | 214,60 | 0,01 | 0 | 0,01 | 0,02 | 13,52 | 72,3 | 13,8 | 0,34 | № 448 сб.рец 1985 |
| Котлета мясная | 100 | 11,55 | 11,55 | 15,70 | 218,75 | 0,02 | 0,55 | 0,003 | 0,05 | 18,6 | 36 | 19,86 | 0,83 | № 416 сб рец 1994 |
| Соус красный основной | 50 | 1,5 | 2,1 | 2,03 | 12,83 | 0,03 | 4,35 | 0,4 | 0,1 | 5,5 | 54,25 | 0,8 | 0,52 | 528 сб рец 1994 |
| Компот из сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,04 | 0,00 | 18,75 | 70,65 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 31,5 | 0 | 0 | 1,06 | № 508 сб.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 | гост 31805-212 |
| Итого 1-ый день  |  | 24,59 | 23,96 | 97,83 | 687,83 | 0,194 | 10,87 | 0,413 | 0,45 | 71,42 | 172,75 | 42,46 | 2,97 |  |