Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

«Дальнегорский индустриально-технологический колледж»

2-ой день (вторник)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| Плов с мясом | 250 | 11,23 | 11,61 | 5,6 | 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 | 0,5 | № 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 2-ой день  |  | 23,03 | 23,66 | 96,85 | 673,56 | 0,164 | 15,39 | 0,059 | 0,12 | 161,6 | 59,25 | 142,3 | 4 |  |