

















Возрастная категория 11 лет и старше

День восьмой . Среда вторая неделя.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
															2,57	5,15	7,90
88(2015)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78	0,00	2,35	51,25	49,00	22,13	0,83			
295 /2015г/	Котлета рубленая из птицы	100	15,3	29,4	15,46	388	-	1,04	-	-	55,54	97,54	20,8	1,42			
679 (2004г)	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,00	0,02	0,00	17,3	278	90	5,26			
648 (2004г)	Кисель	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0			
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
<b>ИТОГО:</b>		<b>830</b>	<b>33,21</b>	<b>43,31</b>	<b>125,52</b>	<b>1055,09</b>											

Обед



