

6. ДЕНЬ

№ ре- поступи	Наименование блюд	Масса	Полезные вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	А	С	Са	Р	Мg	Fe
12 2005	Завтрак Салат из кукурузы (консерв.)	60	1,72	5,71	4,82	59,58	0,06		5,58	11,2	1,48	11,22	0,4
438 2005	Омлет натуральный с маслом слив.	130,5	14,24	2,34	2,63	118,75	0,13	152	0,33	113,79	259,87	19,48	3,91
950 2005	Какао с молоком	150	2,64	2,79	19,12	108,9	0,04	0,01	1,3	91,5	67,5	14	0,56
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
	ИТОГО:		22,45	28,21	50,22	541,4							
	Обед												
42 2010	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,05		16,76	18,68	34,61	16,26	0,74
197 2005	Рассольник с мясом петербургский с перловой крупой	250,45	4,4	5,68	16,67	149,25	0,112		4,74	17,36	46,74	19,4	0,62
679 2005	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,9	187,04	0,12	0,02		39,14	168	0,02	1,1
591 2005	Гуляш из говядины	50,38	11,9	9,76	2,87	101,5	0,17		1,28	24,36	194,69	26,01	2,32
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
847 2005	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
	Груша свежая	100	0,44	0,34	10,38	47	0,06		10	12	28	8	0,5
	ИТОГО:		26,06	23,57	106,06	713,37							
	Итого 6 день		48,51	51,78	156,28	1254,77							