

№ рец.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А мкг	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg		
Шестой день (суббота)																
Завтрак																
215	Омлет паровой	200	20,60	35,96	3,84	429,10	463,30	0,108	0,35	0,93	185,09	3,65	348,40	25,35		
	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	20,00	0,02	0,25	0,10	74,00	0,20	99,00	5,58		
350	Кисель из черной смородины	200	0,16	0,08	24,50	114,60		0,01	24,00	0,20	14,00	0,14	9,00	4,40		
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	210,42		0,09		1,17	20,70	0,99	78,30	12,60		
	Итого за завтрак		35,37	40,94	77,56	843,12	483,30	0,228	24,60	2,40	293,79	4,98	534,70	47,93		
67	Винегрет овощной	100	1,62	10,00	7,30	97,88		0,04	11,70	2,95	41,50	0,80	48,80	20,10		
96	Рассольник Ленинградский	250	2,60	5,09	12,00	100,80		0,10	7,50	2,43	38,50	0,90	208,75	24,20		
245	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,44	12,33	2,83	170,67	16,90	0,03	0,01	0,08	33,58	1,83	124,92	15,58		
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	8,12	51,52	309,15		0,27			19,47	3,20	280,00	98,00		
389	Сок яблочный	200	1,00		20,20	86,60		0,02	4,00	0,20	14,00	2,80	14,00	8,00		
	Хлеб ржаной	90	5,04	0,99	44,46	206,91		0,11		0,81	20,70	2,79	95,40	22,50		
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06		0,78	13,80	0,66	52,20	8,40		
338	Апельсины свежие	100	1,28	0,28	11,57	54,00		0,05	60,00	0,28	48,57	0,43	32,85	18,57		
	Итого за обед		42,59	37,41	178,83	1166,29	16,90	0,68	83,21	7,53	230,12	13,41	856,92	215,35		
	Итого за день		77,96	78,35	256,42	2009,41	500,20	0,91	107,81	9,93	529,91	18,39	1391,62	263,28		