

Среда



МЕНЮ

Дети (12-18 лет) приходящие 8 день

Наименование блюда	Выход , г	жиры	белки	углев оды	ккал	Диеты
Завтрак						
Каша вязкая молочная "Геркулес"	200.0 0	5.79	13.69	40.38	271.1 9	* Вит.А, мг: 0.0615, Вит.В1, мг: 0.23, Вит.В2, мг: 0.58, Вит.С, мг: 1.20, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 367, Са, мг: 366, Mg, мг: 87, Р, мг: 376,
Чай с сахаром	200.0 0	0.05	0.20	15.01	61.25	* Вит.А, мг: 0.0005, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.10, Са, мг: 15, Mg, мг: 7, Р, мг: 8,
Хлеб из муки пшеничной	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	* Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
Хлеб ржано-пшеничный	30.00	0.36	1.98	11.88	59.40	*
Обед						
Салат из помидоров и огурцов	100.0 0	8.10	0.95	3.77	92.40	* Вит.А, мг: 0.0203, Вит.В1, мг: 0.04, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 11.50, К, мг: 163, Са, мг: 26, Mg, мг: 15, Р, мг: 44, F, мкг: 166,
Борщ "сибирский" с говядиной со сметаной	250.0 0	11.08	9.48	27.63	248.9 6	* Вит.А, мг: 0.1913, Вит.В1, мг: 0.15, Вит.В2, мг: 0.17, Вит.С, мг: 32.87, К, мг: 867, Са, мг: 70, Mg, мг: 57, Р, мг: 170, F, мкг: 44, Se, мкг: 1.9,
Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	100.0 0	6.70	12.51	6.51	137.7 0	* Вит.А, мг: 0.4634, Вит.В1, мг: 0.12, Вит.В2, мг: 0.12, Вит.С, мг: 9.98, К, мг: 181, Са, мг: 15, Mg, мг: 17, Р, мг: 28, F, мкг: 3,
Рис отварной	150.0 0	5.43	3.83	40.05	224.4 4	* Вит.А, мг: 0.0304, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.03, К, мг: 54, Са, мг: 6, Mg, мг: 27, Р, мг: 83, F, мкг: 27,
Сок мультифрукт	200.0 0			20.80	84.00	*
Хлеб ржано-пшеничный	30.00	0.36	1.98	11.88	59.40	*
Хлеб из муки пшеничной	80.00	0.64	6.08	39.36	188.0 0	* Вит.В1, мг: 0.13, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 0.16, К, мг: 74, Са, мг: 16, Mg, мг: 11, Р, мг: 52,
Диета:		38.83	53.74	237.10	1520.74	
Итого:		38.83	53.74	237.10	1520.74	

Диетсестра