



VII день

№ реп.	наименование блюда Завтрак/обед	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45					12,98	208,5	67,5	3,95
277	Гуляш из говядины	50/50	15,1	15,3	3,5	134								
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8		46			6			2
1	Хлеб пшеничный	30	2		14	80								
	Итого за завтрак		24,76	20,91	67,34	501,25								
	Обед													
277	Гуляш из говядины	50/50	15,1	15,3	3,5	134								
172	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220					12	132	89	3
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8					6			2
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	Итого за обед		25,3	21,3	70,5	570,8								