

Утверждено
 директором
 ООО «Мир»
 Мамонаршеевское с/п/о
 г. Идрешово А.А.

№ реп.	Наименование блюда			Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг						
					Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
13 сентября 2021 г.															
Завтрак															
9	Каша гречневая рассыпчатая с маслом			150,00	7,46	5,61	35,80	123,25	12,98	67,50	208,50	3,95	0,18	0,00	0,02
	Масло сливочное			5,00	0,06	6,06	0,85	0,00	0,55	0,00	1,27	0,00	0,00	0,00	34,17
7	Тефтели			45,00	7,78	7,21	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
24	Салат из зеленого горошка			65,00	2,98	2,38	15,85	83,60	21,45	20,80	59,95	0,68	0,11	11,00	0,68
	Сок с мякотью			200,00	1,01	0,00	17,30	76,00	5,00	0,00	0,00	0,20	0,00	4,00	0,00
	Хлеб			60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
ИТОГО 1 день :					25,05	21,96	106,88	559,47	68,16	95,00	383,41	6,98	0,44	15,08	49,25

Обед															
29	Суп гороховый с курицей			245,00	3,19	3,24	8,86	120,50	30,46	28,20	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00
10	Макароны с маслом			150,00	5,52	4,52	26,45	132,50	4,86	21,11	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
	Масло сливочное			3,00	0,04	3,63	0,51	0,00	0,33	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	20,46
2	Котлета			50,00	7,78	5,78	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
26	Салат свекольный			45,00	0,60	2,56	3,51	39,44	14,76	8,78	17,21	0,56	0,01	3,99	0,00
	Хлеб			60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
20	Чай с сахаром			200,00	0,00	0,00	16,21	35,00	11,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
40	Соус томатный			25	1,2	0,98	4,2	6,8	41,22	8,6	-	0,96	0,02	6,8	2,2
	Конфеты			32	1,6	1,2	35	68	0	0	0	0	0	0	0
Итого на 1 день:					25,69	22,61	131,82	678,86	130,81	73,39	238,57	7,10	0,42	15,52	58,04