



*Завтрак
Муку "Домоделневский колл
Л. Нуриева А.А.*

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
14 сентября 2021г.													
Завтрак													
3	Омлет натуральный	150,00	12,27	2,85	9,63	180,56	114,20	19,50	260,50	2,94	0,10	0,25	0,20
6	Сосиска	50,00	10,20	13,25	7,21	132,20	12,00	10,00	79,50	0,90	0,02	0,00	0,00
	Масло сливочное	4,00	0,06	6,44	0,90	0,00	0,59	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	36,27
	Кукуруза консервированная	46,00	1,83	0,33	9,30	48,14	0,35	0,11	0,34	0,30	0,02	0,04	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
	Сок с мякотью	180,00	0,91	0,00	15,57	68,40	4,50	0,00	0,00	0,18	0,00	3,60	0,00
	Печенье	48,00	3,07	1,82	30,00	60,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО 1 день :		34,10	25,39	101,84	651,64	137,93	36,31	372,19	5,72	0,24	3,89	36,47
Обед													
34	Суп крестьянский с ячневой крупой	220,00	4,79	6,03	8,3	91,2	32,07	5,42	34,98	0,30	0,06	0,03	1,02
	Рис рассыпчатый	150,00	5,82	4,30	22,30	185,60	93,84	76,81	261,39	2,39	0,39	0,00	0,09
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
18	Компот из сухофруктов	200,00	0,70	0,00	8,62	94,20	30,86	17,22	21,59	0,53	0,03	0,70	0,00
21	Винегрет овощной	68,00	0,95	6,22	5,87	40,83	16,15	14,44	31,30	0,59	0,05	7,13	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
	Яблоко	110,00	0,52	0,52	12,26	36,78	12,26	0,00	11,49	2,76	0,03	13,03	0,00
	Итого на 1 день:		26,32	24,98	94,43	725,23	213,36	120,59	474,44	8,72	0,71	20,97	15,49