

утверждено
 Директор ЦНБС, Мамаркушевская И.И.
 Д.И. Курбанова А.А.



№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минералы, мг			Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
16 сентября 2021г													
Завтрак													
15	Сырник со сгущенкой	60,00	7,43	12,57	41,25	196,00	46,93	0,00	25,18	2,83	0,19	1,67	0,00
	Сгущенка	8,00	0,63	1,50	5,60	32,00	-	-	-	-	-	-	-
10	Макароны с сыром	140,00	5,16	4,23	24,73	107,53	4,54	19,74	34,75	1,04	0,06	0,00	19,64
	Сыр	18,00	4,10	4,15	-	65,00	9,30	3,70	5,30	-	0,15	0,10	3,00
	Масло	4,00	0,06	6,44	0,90	0,00	0,59	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	36,27
	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	13,45	28,00	11,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
	Груша	120,00	0,36	0,36	8,66	46,25	6,80	0,00	97,56	3,40	0,52	13,34	0,00
ИТОГО 1 день :			23,50	29,95	123,82	637,02	85,46	30,14	194,64	9,37	1,02	15,11	58,91

Обед													
28	Рассольник с курицей	200 / 40	1,68	7,70	12,17	105,00	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	0,00
4	Плов с курицей	150,00	17,30	15,84	17,70	283,45	0,08	10,10	0,22	4,38	36,60	36,00	186,60
23	Салат морковный с яблоком	55,00	0,91	1,18	10,66	34,18	20,54	26,01	37,22	0,91	0,04	5,29	0,00
18	Компот из сухофруктов	200,00	0,70	-	8,62	94,20	30,86	17,22	21,59	0,53	0,03	0,70	-
	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
	Бананы	85,00	0,77	1,00	9,06	29,05	17,46	22,11	31,64	0,77	0,03	4,50	0,00
	Кексы	30,00	0,15	0,56	8,97	12,54	-	-	-	-	-	-	-
Итого на 1 день:			27,27	26,98	96,41	720,66	96,40	102,86	178,73	8,77	36,88	52,52	186,60