



*Утверждено
директор ИИИТ "Мамонтовская ИИИТ"
С/п/ Куркина А.А.*

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
25 сентября 2021г.													
Завтрак													
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
25	Салат свекольный	35,00	0,75	3,19	4,39	49,30	18,45	10,97	21,51	0,70	0,01	4,99	0,00
	Кекс	60,00	0,30	1,12	17,94	25,08	-	-	-	-	-	-	-
	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
16	Какао	200,00	4,50	3,79	24,50	132,87	113,00	0,00	0,00	0,90	0,04	1,20	-
	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 1 день :		29,13	25,16	106,02	689,72	150,09	27,77	63,72	10,14	36,78	55,22	186,60

Обед													
32	Суп с мясной котлетой	227,00	2,91	2,50	21,02	116,20	18,88	21,60	22,22	0,38	0,68	1,20	0,00
8	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150,00	0,38	0,38	17,02	170,20	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Мясной	4,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1	Котлета куриная	50,00	12,20	11,28	08,11	120,00	27,00	31,00	12,00	0,00	0,00	0,00	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
8	Вино столовое	40,00	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Квас	24,00	0,42	0,00	4,00	14,20	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сок апельсиновый	120,00	0,28	0,00	3,22	12,48	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого на 1 обед:	247,00	22,88	18,28	102,06	602,24	108,42	67,80	42,28	0,82	0,12	1,20	0,00