

Центрального  
интернета, Малосольный  
С/Кудряшова 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            |
| 27 сентября 2021 г. |                                     |          |                  |              |               |                       |                     |              |               |             |              |              |              |
| <b>Завтрак</b>      |                                     |          |                  |              |               |                       |                     |              |               |             |              |              |              |
| 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         |
|                     | <b>ИТОГО 1 день :</b>               |          | <b>25,05</b>     | <b>21,96</b> | <b>106,88</b> | <b>559,47</b>         | <b>68,16</b>        | <b>95,00</b> | <b>383,41</b> | <b>6,98</b> | <b>0,44</b>  | <b>15,08</b> | <b>49,25</b> |

|             |                         |        |              |              |               |               |               |              |               |             |             |              |              |
|-------------|-------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| <b>Обед</b> |                         |        |              |              |               |               |               |              |               |             |             |              |              |
| 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            |
|             | <b>Итого на 1 день:</b> |        | <b>25,69</b> | <b>22,61</b> | <b>131,82</b> | <b>678,86</b> | <b>130,81</b> | <b>73,39</b> | <b>238,57</b> | <b>7,10</b> | <b>0,42</b> | <b>15,52</b> | <b>58,04</b> |