

Утверждено
 Директор центра "Здоровье ребенка" ИИИ
 А.А. Курьян

№ 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
2 октября 2021г.													
Завтрак													
15	Биточек куриный	50,00	13,50	11,28	11,80	120,00	24,28	30,75	44,00	1,08	0,05	6,25	-
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 :		28,94	27,16	88,77	529,02	62,81	60,89	213,46	7,62	0,88	19,69	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	35,00	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