

Утверждено
 Директор ООО "Медиа-сервис-центр"
 Сидорова 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
9 октября 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	30,00	0,19	0,19	4,63	33,31	4,73	0,00	71,63	2,08	0,03	9,45	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 :		28,57	22,16	106,26	673,73	136,37	16,80	113,84	11,52	36,80	59,68	186,60
Обед													
35	Суп молочный с вермешелью	150,00	6,4	7,2	22	201,56	160,00	30,50	154,30	0,46	0,80	0,92	29,50
42	Вареники	80,00	6,10	5,80	9,40	142,20	125,00	11,25	113,58	0,21	0,15	0,10	17,00
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
	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
	Зефир	30,00	2,34	3,84	8,26	98,00	-	-	-	-	-	-	-
	Груша	85,00	0,19	0,19	4,63	33,31	4,73	0,00	71,63	2,08	0,03	9,45	0,00
	Итого на 1 день:		20,79	17,73	89,73	672,31	307,03	48,45	370,01	4,85	1,08	10,47	46,50