

Утверждено
 Директор ООО "Мансаршвобона" *И.И. Кузнецова А.И.*


№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A
11 октября 2021 г.													
Завтрак													
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	40,00	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
	ИТОГО 1 день :		25,05	21,96	106,88	559,47	68,16	95,00	383,41	6,98	0,44	15,08	49,25

Обед													
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	35,00	0,47	1,99	2,74	30,76	11,52	6,85	13,42	0,44	0,01	3,11	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
	Итого на 1 день:		25,56	22,04	131,05	670,18	127,57	87,52	234,78	6,98	0,42	14,64	58,04