

Директор ООО "Масломир" 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
19 октября 2021г.													
Завтрак													
42	Вареники со сметаной	80,00	6,10	5,80	9,40	154,00	125,00	11,25	113,58	0,21	0,15	0,10	17,00
	Сыр порционнo	23,00	5,38	5,24	0,00	79,65	12,63	5,02	7,18	0,00	0,01	0,10	4,02
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
	Хлеб с маслом	60,00	5,76	0,70	29,23	224,00	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Масло сливочное	13,00	0,14	14,32	2,01	0,00	1,30	0,00	2,99	0,00	0,00	0,00	80,72
	Зефир	60,00	4,68	7,68	16,50	170,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО 1 день :		22,06	33,74	70,59	656,05	156,23	22,97	154,25	2,31	0,26	0,20	101,74

Обед													
35	Суп молочный с рисом	140,00	4,51	3,01	20,27	95,28	148,66	21,62	128,66	0,24	0,05	0,85	28,64
	Йогурт	115,00	4,30	2,00	11,89	60,00							
	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
7	Тефтели	45,00	4,78	7,21	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
9	Каша кукурузная рассыпчатая	150,00	6,60	5,72	9,86	213,60	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17	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
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
	Итого на 1 день:		25,99	22,27	93,06	673,50	204,81	75,66	377,54	4,64	0,37	0,93	84,48