

Амбертсгау
 "Амбертсгау Малосольная еда"
 Куркина А.А.



№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг			Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	B1	C	A	
27 октября 2021 г.													
Завтрак													
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
2	Люля	50,00	7,78	7,28	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
	Масло сливочное	5,00	0,07	6,60	0,92	0,00	0,60	0,00	1,38	0,00	0,00	0,00	37,20
	Хлеб с маслом	60	5,76	0,7	29,23	162,24	6,3	6,7	30,5	1,4	0,1	0	0
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
	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
	Яблоко	165,00	0,77	0,77	18,08	54,24	18,08	0,00	16,95	4,07	0,05	19,21	0,00
	ИТОГО 1 день :		24,58	27,55	112,48	661,76	62,72	27,81	169,19	8,03	0,26	19,29	72,58

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	6,00	0,07	7,26	1,02	0,00	0,66	0,00	1,52	0,00	0,00	0,00	40,92
2	Сыр	18,00	4,10	4,15	-	65,00	9,30	3,70	5,30	-	0,15	0,10	3,00
26	Салат свекольный	40,00	0,54	2,30	3,16	35,50	13,28	7,90	15,49	0,50	0,01	3,59	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
	Апельсин	138,00	0,86	0,19	8,65	38,19	4,75	0,00	72,01	2,09	0,03	9,50	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	
	Итого на 1 день:		24,54	26,15	101,87	686,80	182,61	67,61	231,73	7,62	0,57	19,04	64,92

Итого на 1 день: 24,58 27,55 112,48 661,76 62,72 27,81 169,19 8,03 0,26 19,29 72,58