



 Утверждено
 Директор ФГБУ «ВНИИОИ»
 М.А. Мухоморова
 И.А. Мухоморова

№ 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
29 октября 2021 г.													
Завтрак													
9	Каша пшеничная	150,00	6,60	4,38	26,54	157,00	1,22	0,03	162,00	2,43	0,11	0,00	0,02
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
40	Соус томатный	25,00	1,20	0,98	4,20	6,80	41,22	8,60	-	0,96	0,02	6,80	2,20
25	Салат из свеклы с зеленым горошком	40,00	0,67	4,22	17,62	48,45	11,23	7,46	16,87	0,53	0,02	3,94	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
	Сок осветленный	150,00	0,50	3,17	13,22	36,34	8,42	5,60	12,65	0,40	0,02	2,96	0,00
	Вафли	20,00	0,82	5,40	12,00	61,25	-	-	-	-	-	-	-
	Бананы	94,00	1,57	0,12	19,78	58,88	0,13	0,42	0,25	0,64	0,05	0,02	0,31
	ИТОГО 1 день :		24,90	24,75	130,44	645,34	90,40	28,81	305,46	7,11	0,37	13,80	16,91

Обед													
31	Суп картофельный с макаронами	220,00	2,91	8,3	21,02	229,54	17,82	-	-	0,90	0,12	17,37	-
39	Пюре картофельное	80,00	3,28	6,05	28,70	119,20	41,22	-	0,00	1,17	0,16	25,49	-
5	Рыбная котлета	50,00	13,87	11,20	18,32	156,00	52,10	59,77	238,46	0,96	0,10	3,35	0,01
	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
	Сок осветленный	150,00	0,80	0,00	9,65	64,00	5,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,75	0,00
	Вафли	20,00	0,82	5,40	12,00	61,25	-	-	-	-	-	-	-
40	Соус томатный	25,00	1,20	0,98	4,20	6,80	41,22	8,60	-	0,96	0,02	6,80	2,20
	Итого на 1 день:		28,64	32,63	123,12	799,03	164,46	75,07	268,96	5,39	0,50	54,76	2,21