

Инвертидо  
 Турттор шонь "Мидгарешевская ерш"  
 Турттор шонь А.А.1

№ 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
17 ноября 2021 г.													
<b>Завтрак</b>													
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
39	Пюре картофельное	80,00	3,28	6,05	28,70	119,20	41,22	-	0,00	1,17	0,16	25,49	-
	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	12,00	0,15	14,52	2,03	0,00	1,32	0,00	3,04	0,00	0,00	0,00	81,84
	Сок осветленный	170,00	0,95	0,00	10,53	65,80	6,58	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	0,00
	Яблоко	90,00	0,43	0,43	10,05	30,16	10,05	0,00	9,42	2,26	0,02	10,68	0,00
	<b>ИТОГО 1 день :</b>		<b>24,44</b>	<b>32,90</b>	<b>98,86</b>	<b>595,16</b>	<b>117,57</b>	<b>66,47</b>	<b>281,42</b>	<b>5,79</b>	<b>0,38</b>	<b>41,40</b>	<b>81,85</b>

<b>Обед</b>													
33	Суп картофельный с курицей	235,20	2,85	2,24	6,13	114,06	20,27	24,40	60,21	0,92	0,11	9,41	0,00
9	Каша пшеничная с маслом	150,00	6,60	4,38	35,27	176,22	1,22	0,03	162,00	2,43	0,11	0,00	0,02
	Масло сливочное	2,00	0,03	3,22	0,45	0,00	0,29	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	18,14
6	Сосиска	55,00	11,22	14,58	7,93	145,42	13,20	11,00	87,45	0,99	0,02	0,00	0,00
24	Салат с капустой	32,00	0,25	0,25	5,73	17,19	5,73	0,00	5,37	1,29	0,01	6,09	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 с мякотью	150,00	0,76	0,00	12,98	57,00	3,75	0,00	0,00	0,15	0,00	3,00	0,00
40	Соус томатный	25,00	1,20	0,98	4,20	6,80	41,22	8,60	0,00	0,96	0,02	6,80	2,20
	Зефир	30,00	2,34	3,84	8,25	85,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого на 1 день:</b>		<b>31,01</b>	<b>30,19</b>	<b>110,17</b>	<b>764,13</b>	<b>91,98</b>	<b>50,73</b>	<b>346,20</b>	<b>8,14</b>	<b>0,37</b>	<b>25,30</b>	<b>20,36</b>