



Утверждено
директор
Информационно-аналитический центр
Информационно-аналитический центр
И.А. Курбанова

№ 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
18 ноября 2021г.													
Завтрак													
42	Вареники со сметаной	80,00	6,10	5,80	9,40	142,20	125,00	11,25	113,58	0,21	0,15	0,10	17,00
	Сметана	9,00	0,25	1,80	0,29	18,58	7,93	0,81	5,49	0,02	0,00	0,00	0,00
	Масло	4,00	0,05	4,85	0,68	0,00	0,44	0,00	1,01	0,00	0,00	0,00	27,33
	Хлеб с повидлом	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Повидло	22,00	0,10	0,00	12,67	58,94	3,94	2,02	2,88	0,34	0,00	0,00	0,00
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
8	Яйцо вареное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00
	Апельсин	119,00	0,75	0,16	7,46	32,96	4,10	0,00	62,16	1,80	0,02	8,20	0,00
	ИТОГО 1 день :		18,09	17,91	73,46	505,92	180,71	20,78	215,62	5,47	0,27	8,30	44,33

Обед													
36	Суп харчо с курицей	200/ 40	6,89	1,9	6,58	85,79	20,17	24,89	0,00	1,13	0,12	6,43	0,00
9	Каша кукурузная	150,00	6,60	5,72	9,86	184,10	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17	0,00	21,00
1	Котлета куриная	50,00	13,50	11,28	11,60	120,00	24,28	30,75	44,00	1,08	0,05	6,25	0,00
23	Кукуруза	23,00	0,42	0,09	3,81	14,24	0,84	4,24	13,56	0,61	0,01	0,53	0,00
	Кефир	80,00	2,40	1,23	3,20	65,92	132,17	14,42	109,74	0,00	0,64	1,28	0,00
	Пряник	45,00	15,24	1,00	21,00	34,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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 на 1 день:		50,81	21,92	85,28	666,74	200,40	128,34	332,23	5,77	1,09	14,49	21,00