

Утверждено  
 Директор ООО "Медиа-сервис" С.А.И.  
 Д.А. Курдюмова

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А
22 ноября 2021г.													
<b>Завтрак</b>													
9	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150,00	7,46	5,61	35,80	123,25	12,98	67,50	208,50	3,95	0,18	0,00	0,02
	Масло сливочное	4,00	0,05	4,85	0,68	0,00	0,44	0,00	1,01	0,00	0,00	0,00	27,33
7	Тефтели	45,00	7,78	7,21	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
24	Салат из зеленого горошка	34,00	2,53	2,02	13,47	71,06	18,23	17,68	50,96	0,58	0,09	9,35	0,58
	Сок с мякотью	180,00	0,91	0,00	15,57	68,40	4,50	0,00	0,00	0,18	0,00	3,60	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
	<b>ИТОГО 1 день :</b>		<b>24,49</b>	<b>20,39</b>	<b>102,60</b>	<b>539,33</b>	<b>64,33</b>	<b>91,88</b>	<b>374,16</b>	<b>6,86</b>	<b>0,42</b>	<b>13,03</b>	<b>42,31</b>

<b>Обед</b>													
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	3,00	0,04	3,63	0,51	0,00	0,33	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	20,46
2	Котлета	45,00	7,00	5,20	7,07	102,94	19,69	14,45	74,87	0,68	0,05	0,07	12,94
26	Салат свекольный	24,00	0,32	1,36	1,88	21,06	7,88	4,69	9,19	0,30	0,01	2,13	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
20	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	16,21	35,00	11,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
40	Соус томатный	25	1,2	0,98	4,2	6,8	41,22	8,6	-	0,96	0,02	6,8	2,2
	Пряник	45	15,24	1	21	34,45	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого на 1 день:</b>		<b>38,27</b>	<b>20,63</b>	<b>115,41</b>	<b>615,49</b>	<b>121,74</b>	<b>83,75</b>	<b>222,23</b>	<b>6,77</b>	<b>0,42</b>	<b>13,65</b>	<b>56,60</b>