

Утверждаю
 Директор ИИНОУ, Шаджапаровская Е.А.
 Шаджапаровская Е.А.

№ 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
23 ноября 2021г.													
Завтрак													
3	Омлет натуральный	150,00	12,27	2,85	9,63	180,56	114,20	19,50	260,50	2,94	0,10	0,25	0,20
6	Сосиска	50,00	10,20	13,25	7,21	132,20	12,00	10,00	79,50	0,90	0,02	0,00	0,00
	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
	Кукуруза консервированная	40,00	1,59	0,29	8,09	41,88	0,30	0,09	0,30	0,26	0,01	0,04	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	170,00	0,85	0,00	14,64	64,30	4,23	0,00	0,00	0,17	0,00	3,38	0,00
	Печенье	32,00	2,19	1,50	20,00	41,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО 1 день :		32,90	22,22	89,31	622,48	137,36	36,29	371,56	5,67	0,23	3,67	20,66

Обед													
34	Суп крестьянский с ячневой крупой	220,00	4,79	6,03	8,3	91,2	32,07	5,42	34,98	0,30	0,06	0,03	1,02
	Рис рассыпчатый	150,00	5,82	4,30	22,30	185,60	93,84	76,81	261,39	2,39	0,39	0,00	0,09
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
18	Компот из сухофруктов	200,00	0,70	0,00	8,62	94,20	30,86	17,22	21,59	0,53	0,03	0,70	0,00
21	Винегрет овощной	58,00	0,81	5,29	4,99	34,71	13,73	12,27	26,61	0,50	0,04	6,06	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
	Яблоко	70,00	0,33	0,33	7,85	23,54	7,85	0,00	7,35	1,77	0,02	8,34	0,00
	Итого на 1 день:		25,99	23,86	89,14	705,87	206,53	118,42	465,61	7,64	0,69	15,21	15,49