

Директор ООО "Иркутское мясо-молочное комбинат" *Иркутское мясо-молочное комбинат*
 И.А. Моршова А.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
2 декабря 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	45,00	12,15	10,15	10,44	108,00	21,85	27,68	39,60	0,97	0,05	5,63	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:		49,46	20,79	84,12	654,74	197,97	125,27	327,83	5,66	1,09	13,87	21,00