

Иркутская областная государственная организация
 «Иркутский областной центр по контролю и надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека»
 Четверг
 Курдюмова А.А.

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минер. вещества, мг			Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Fe	B1	C	A	
14 декабря 2021г.													
Завтрак													
42	Вареники со сметаной	80,00	6,10	5,80	9,40	154,00	125,00	11,25	113,58	0,21	0,15	0,10	17,00
	Сыр	20,00	4,55	4,61	0,00	72,15	10,32	4,11	5,88	0,00	0,17	0,11	3,33
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
	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	10,00	0,13	13,20	1,85	0,00	1,20	0,00	2,76	0,00	0,00	0,00	74,40
	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
	ИТОГО 1 день :		18,88	28,15	62,18	563,35	153,82	22,06	152,72	2,31	0,42	0,21	94,73

Обед													
35	Суп молочный с рисом	140,00	4,51	3,01	20,27	95,28	148,66	21,62	128,66	0,24	0,05	0,85	28,64
	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
	Сыр порционнo	13,00	2,75	2,51	0,00	58,39	6,19	2,47	3,58	0,00	0,01	0,05	2,06
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
9	Каша кукурузная рассыпчатая	150,00	6,60	5,72	9,86	213,60	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17	0,00	21,00
	Масло сливочное	7,00	0,08	8,46	1,18	0,00	0,77	0,00	1,77	0,00	0,00	0,00	47,67
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
	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
	Итого на 1 день:		29,82	31,45	90,09	757,09	211,44	78,13	382,13	4,64	0,38	0,98	113,75