

Университет "Самарский государственный медицинский университет"
 ИИИОУ
 Вургуева А.А.



№ рец.	Наименование б.по.та	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг			Витаминиз, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	В1	В2	В6	A
22 декабря 2021г.													
Завтрак													
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
2	Люля	45,00	7,00	6,55	7,07	102,94	19,69	14,45	74,87	0,68	0,05	0,07	12,94
	Масло сливочное	5,00	0,07	6,60	0,92	0,00	0,60	0,00	1,38	0,00	0,00	0,00	37,20
	Хлеб с маслом	60	5,76	0,7	29,23	162,24	6,3	6,7	30,5	1,4	0,1	0	0
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
	Яблоко	116,00	0,54	0,54	12,66	37,97	12,66	0,00	11,87	2,85	0,04	13,45	0,00
	ИТОГО 1 день :		21,23	22,75	98,03	548,85	55,11	42,26	155,79	6,74	0,25	13,52	71,14

Обед													
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 сыром	120,00	4,42	3,62	21,16	106,00	3,89	16,89	29,74	0,89	0,05	0,00	16,80
	Масло сливочное	6,00	0,07	7,26	1,02	0,00	0,66	0,00	1,52	0,00	0,00	0,00	40,92
2	Сыр	17,00	3,85	3,90	0,00	61,10	8,74	3,48	4,98	0,00	0,14	0,09	2,82
26	Салат свекольный	40,00	0,54	2,30	3,16	35,50	13,28	7,90	15,49	0,50	0,01	3,59	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
	Апельсин	130,00	0,81	0,18	8,13	35,90	4,47	0,00	67,69	1,96	0,03	8,93	0,00
16	Какао	200,00	4,50	3,79	24,50	132,87	113,00	0,00	0,00	0,90	0,04	1,20	
	Итого на 1 день:		23,14	24,99	96,06	654,11	180,80	63,17	219,66	7,27	0,55	18,46	60,54