

МНОУ *Муниципальное бюджетное учреждение "СДМ"*
Ибрагимов А.А.
Ибрагимов А.А.



№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Макр. вещества, мг			Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		P	Fe	B1	C	A		
24 декабря 2021г.													
Завтрак													
9	Каша пшеничная	150,00	6,60	4,38	26,54	157,00	1,22	0,03	162,00	2,43	0,11	0,00	0,02
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
25	Салат из свеклы с зеленым горошком	37,00	0,62	3,88	16,21	44,57	10,33	6,86	15,52	0,49	0,02	3,62	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 осветленный	150,00	0,50	3,17	13,22	36,34	8,42	5,60	12,65	0,40	0,02	2,96	0,00
	Бананы	93,00	1,55	0,12	19,58	58,29	0,13	0,42	0,25	0,63	0,05	0,02	0,31
	ИТОГО 1 день :		22,03	17,45	111,85	561,38	46,09	34,06	295,79	6,03	0,35	6,67	13,27

Обед													
31	Суп картофельный с макаронами	220,00	2,91	8,3	21,02	229,54	17,82	-	-	0,90	0,12	17,37	-
39	Пюре картофельное	80,00	3,28	6,05	28,70	119,20	41,22	-	0,00	1,17	0,16	25,49	-
5	Рыбная котлета	45,00	12,48	10,08	16,49	140,40	46,89	53,79	214,61	0,86	0,09	3,02	0,01
	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 осветленный	150,00	0,80	0,00	9,65	64,00	5,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,75	0,00
	Печенье	16,00	1,10	0,75	10,00	20,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого на 1 день:		26,33	25,88	115,09	736,03	118,03	60,49	245,11	4,33	0,47	47,63	0,01