



 Федеральное государственное учреждение науки
 Федеральное научное центр безопасности
 пищевой продукции и технического регулирования
 И.И. Мухоморова

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Макр. элементы, мг			Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	Fe	B1	С	А	
25 декабря 2021г.													
Завтрак													
15	Биточек куриный	45,00	12,15	10,15	10,62	108,00	21,85	27,68	39,60	0,97	0,05	5,63	0,00
10	Макароны с сыром	140,00	5,16	4,23	24,73	107,53	4,54	19,74	34,75	1,04	0,06	0,00	19,64
	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
	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
	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
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
	Груша	100,00	3,78	3,83	0,00	59,88	8,57	3,41	4,88	0,00	0,14	0,09	2,76
ИТОГО 1 день :			31,44	27,15	78,54	537,80	62,91	61,64	116,37	4,11	0,52	5,83	46,19

Обед

№	Наименование блюда	Масса, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, ккал	Са	Mg	Fe	B1	С	А	
31	Суп картофельный с колбасами	330,00	21,02	22,82	31,02	373	19,5	29,1	42,00	0,97	0,05	5,63	0,00
32	Гречка картофельная	80,00	3,28	2,80	14,20	58,70	1,66	1,72	5,88	0,00	0,06	0,00	19,64
3	Рисовая каша	42,00	1,48	1,08	10,42	48,80	1,54	1,58	5,88	0,00	0,06	0,00	19,64
	Хлеб	80,00	2,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Сок овощной	150,00	0,80	0,00	2,80	64,00	2,62	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
	Пюре	18,00	0,72	0,00	2,80	64,00	2,62	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
Итого на 1 день:			118,08	106,93	118,08	118,08	24,88	28,73	62,91	4,11	0,52	5,83	46,19