

Утверждаю  
 М.П. *М.А. Мухоморова*  
 Мухоморова А.А.



№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг			Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	C	A		

28 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
	<b>ИТОГО 1 день :</b>		<b>18,88</b>	<b>28,15</b>	<b>62,18</b>	<b>563,35</b>	<b>153,82</b>	<b>22,06</b>	<b>152,72</b>	<b>2,31</b>	<b>0,42</b>	<b>0,21</b>	<b>94,73</b>

**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
	<b>Итого на 1 день:</b>		<b>29,82</b>	<b>31,45</b>	<b>90,09</b>	<b>757,09</b>	<b>211,44</b>	<b>78,13</b>	<b>382,13</b>	<b>4,64</b>	<b>0,38</b>	<b>0,98</b>	<b>113,75</b>