

Четвертая  
 Директор "Иркутская государственная академия культуры и искусства"  
 Курдюмова А.А.



№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг			Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	Fe	B1	C	A	
10 января 2022г.													
<b>Завтрак</b>													
35	Суп молочный с рисом	200,00	4,82	3,21	30,11	132,40	158,82	23,10	137,46	0,25	0,06	0,91	30,60
	Сыр порционнo	23,00	5,25	5,31	0,00	83,20	11,90	4,74	6,78	0,00	0,19	0,13	3,84
	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	14,00	0,16	15,51	2,17	0,00	1,41	0,00	3,24	0,00	0,00	0,00	87,42
	Вафли	20,00	0,82	5,40	12,00	61,25	-	-	-	-	-	-	-
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
	Йогурт	95,00	3,55	1,65	9,82	49,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ИТОГО 1 день :</b>		<b>20,36</b>	<b>31,78</b>	<b>96,78</b>	<b>578,44</b>	<b>189,43</b>	<b>34,54</b>	<b>177,98</b>	<b>2,35</b>	<b>0,35</b>	<b>1,04</b>	<b>121,86</b>

<b>Обед</b>													
27	Борщ с капустой и картофелем	200,00	1,45	12,85	21,20	184,30	35,50	21,00	42,56	0,95	0,04	8,23	0,00
9	Каша гречневая рассыпчатая	140,00	7,01	5,27	33,65	216,62	12,20	63,45	195,99	3,71	0,17	0,00	0,02
	Масло сливочное	2,00	0,03	3,22	0,45	0,00	0,29	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	18,14
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
	Сок с мякотью	150,00	0,76	0,00	13,01	57,15	3,76	0,00	0,00	0,15	0,00	3,01	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
	<b>ИТОГО 1 день :</b>		<b>22,01</b>	<b>28,59</b>	<b>104,61</b>	<b>723,25</b>	<b>77,74</b>	<b>105,60</b>	<b>344,59</b>	<b>6,89</b>	<b>0,36</b>	<b>11,31</b>	<b>31,10</b>