

Директор *Анна Владимировна Куримова А.А.*



№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг			Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	B1	C	A	
11 января 2022г.													
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
	ИТОГО 1 день :		18,88	28,15	62,18	563,35	153,82	22,06	152,72	2,31	0,42	0,21	94,73

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