

Утверждено  
 Директор *Ирина Николаевна*  
 Ищуккина 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	
18 января 2022г.													
<b>Завтрак</b>													
3	Омлет натуральный	111,00	9,08	2,11	7,13	133,61	84,51	14,43	192,77	2,18	0,07	0,19	0,15
6	Сосиска	50,00	10,20	13,25	7,21	132,20	12,00	10,00	79,50	0,90	0,02	0,00	0,00
	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
	Кукуруза консервированная	33,00	1,30	0,24	6,63	34,34	0,25	0,07	0,25	0,21	0,01	0,03	0,00
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	Сок с мякотью	160,00	0,80	0,00	13,76	60,44	3,98	0,00	0,00	0,16	0,00	3,18	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
	<b>ИТОГО 1 день :</b>		<b>26,44</b>	<b>20,46</b>	<b>65,12</b>	<b>533,56</b>	<b>105,35</b>	<b>29,06</b>	<b>294,02</b>	<b>4,40</b>	<b>0,17</b>	<b>3,40</b>	<b>20,61</b>

<b>Обед</b>													
34	Суп крестьянский с ячневой крупой	220,00	4,79	6,03	8,3	91,2	32,07	5,42	34,98	0,30	0,06	0,03	1,02
	Рис рассыпчатый	100,00	3,90	2,88	14,94	124,35	62,87	51,46	175,13	1,60	0,26	0,00	0,06
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
18	Компот из сухофруктов	200,00	0,70	0,00	8,62	94,20	30,86	17,22	21,59	0,53	0,03	0,70	0,00
21	Винегрет овощной	58,00	0,81	5,29	4,99	34,71	13,73	12,27	26,61	0,50	0,04	6,06	0,00
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	Яблоко	60,20	0,28	0,28	6,75	20,24	6,75	0,00	6,32	1,52	0,02	7,17	0,00
	<b>Итого на 1 день:</b>		<b>22,18</b>	<b>22,17</b>	<b>71,33</b>	<b>631,40</b>	<b>172,44</b>	<b>90,93</b>	<b>368,56</b>	<b>6,15</b>	<b>0,53</b>	<b>14,04</b>	<b>15,46</b>

26,44	20,46	65,12	533,56	105,35	29,06	294,02	4,40	0,17	3,40	20,61
-------	-------	-------	--------	--------	-------	--------	------	------	------	-------