

Утверждено
 Инженер Анон Павловича ЕММ
 (Иуреммова А.А.)



№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A
19 января 2022г.													
Завтрак													
10	Макароны с маслом	150,00	5,52	4,52	26,45	132,50	4,86	21,11	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
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
	Масло сливочное	6,00	0,08	7,92	1,11	0,00	0,72	0,00	1,66	0,00	0,00	0,00	44,64
	Хлеб с маслом	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	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
	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
	Яблоко	100,00	0,46	0,46	10,89	32,65	10,89	0,00	10,21	2,45	0,03	11,57	0,00
	ИТОГО 1 день :		19,32	23,77	87,10	533,61	51,44	40,12	144,65	5,89	0,21	11,64	78,58

Обед													
29	Суп гороховый с курицей	245,00	3,19	3,24	8,86	120,50	30,46	28,20	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00
10	Макароны с сыром	100,00	3,67	3,00	17,56	87,98	3,23	14,02	24,68	0,74	0,04	0,00	13,94
	Масло сливочное	6,00	0,07	7,26	1,02	0,00	0,66	0,00	1,52	0,00	0,00	0,00	40,92
2	Сыр	16,00	3,62	3,67	0,00	57,43	8,22	3,27	4,68	0,00	0,13	0,08	2,65
26	Салат свекольный	40,00	0,54	2,30	3,16	35,50	13,28	7,90	15,49	0,50	0,01	3,59	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
	Апельсин	120,00	0,75	0,17	7,56	33,39	4,16	0,00	62,95	1,82	0,03	8,30	0,00
16	Какао	200,00	4,50	3,79	24,50	132,87	113,00	0,00	0,00	0,90	0,04	1,20	
	Итого на 1 день:		20,26	23,91	82,54	619,99	177,29	57,95	199,80	6,53	0,50	17,82	57,51

Табл. 10.1. 19.01.2022. 19,32 23,77 87,10 533,61 51,44 40,12 144,65 5,89 0,21 11,64 78,58