

Утверждено  
 Ядренко Елена Владимировна  
 / Ядренко А.А.

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
20 января 2022г.													
<b>Завтрак</b>													
35	Каша рисовая молочная	200,00	21,10	21,00	38,00	285,00	46,93	0,05	25,18	2,83	0,19	1,67	-
	Масло сливочное	6,00	0,07	6,60	0,92	0,00	0,60	0,00	1,38	0,00	0,00	0,00	37,20
43	Кисель фруктовый	200,00	0,00	0,00	28,00	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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
	Кексы	60,00	0,30	1,12	17,94	25,08	-	-	-	-	-	-	-
	Яблоко	115,00	0,56	0,56	12,69	37,80	13,30	0,00	12,52	2,97	0,04	14,09	0,00
	<b>ИТОГО 1 день :</b>		<b>25,95</b>	<b>29,76</b>	<b>117,43</b>	<b>594,20</b>	<b>18,18</b>	<b>4,56</b>	<b>34,64</b>	<b>3,92</b>	<b>0,30</b>	<b>15,76</b>	<b>37,20</b>
<b>Обед</b>													
39	Суп фасолевый	250,00	6,32	0,80	27,58	135,85	63,94	37,88	141,22	2,63	0,25	17,82	0,00
6	Сосиска	55,00	11,22	14,58	7,93	145,42	13,20	11,00	87,45	0,99	0,02	0,00	0,00
3	Омлет натуральный	100,00	8,22	1,91	6,45	135,19	76,51	13,07	174,54	1,97	0,07	0,17	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
	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
	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
	Кекс	40,00	0,20	0,75	12,02	16,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого на 1 день:</b>		<b>29,96</b>	<b>26,98</b>	<b>88,49</b>	<b>613,58</b>	<b>169,70</b>	<b>66,51</b>	<b>425,72</b>	<b>7,24</b>	<b>0,41</b>	<b>17,99</b>	<b>47,67</b>