

*Инвентарь
Информационно-методический центр
Фит / Инженер А.А.*



№ реп.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
18 февраля 2022г.													
Завтрак													
9	Каша пшеничная	100,00	4,42	2,93	17,78	105,19	0,82	0,02	108,54	1,63	0,07	0,00	0,01
2	Котлета	45,00	7,00	5,20	7,07	102,94	19,69	14,45	74,87	0,68	0,05	0,07	12,94
25	Салат из свеклы с зеленым горошком	37,00	0,62	3,88	16,21	44,57	10,33	6,86	15,52	0,49	0,02	3,62	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 осветленный	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
	Бананы	92,00	1,55	0,12	19,58	58,29	0,13	0,42	0,25	0,63	0,05	0,02	0,31
	ИТОГО 1 день :		18,57	12,61	93,35	548,42	42,96	26,31	219,92	4,38	0,26	6,04	13,26

Обед													
31	Суп картофельный с макаронами	220,00	2,91	8,3	21,02	229,54	17,82	-	-	0,90	0,12	17,37	-
39	Пюре картофельное	100,00	4,53	8,35	39,61	164,50	56,88	0,00	0,00	1,62	0,22	35,18	0,00
5	Рыбная котлета	45,00	12,48	10,08	16,49	140,40	46,89	53,79	214,61	0,86	0,09	3,02	0,01
	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 осветленный	185,00	0,99	0,00	11,93	79,15	7,17	0,00	0,00	0,00	0,00	2,17	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
	Итого на 1 день:		25,93	27,96	118,93	786,56	133,04	58,35	235,35	4,33	0,50	57,74	0,01
	8%	92	4,17	7,68	36,44	151,34	52,33	0	0	1,49	0,2	32,37	0