

Университетского
 Дирекции "Университетского центра" г. Ижевск
 Д.И. Нуримотова А.А.



№ реп.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	C

22 февраля 2022г.

Завтрак

1	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
2	Сыр	18,00	4,10	4,15	0,00	64,94	9,29	3,70	5,29	0,00	0,15	0,10	3,00
3	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
4	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
5	Масло сливочное	13,00	0,17	17,16	2,40	0,00	1,56	0,00	3,59	0,00	0,00	0,00	96,72
6	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 :			16,63	31,43	53,38	484,46	151,13	19,51	143,20	1,86	0,37	0,20	116,72

Обед

1	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
2	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
3	Сыр порционнo	13,00	2,75	2,51	0,00	58,39	6,19	2,47	3,58	0,00	0,01	0,05	2,06
4	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
5	Каша кукурузная рассыпчатая	120,00	5,28	4,58	7,89	170,88	13,31	37,87	107,54	1,24	0,14	0,00	16,80
6	Масло сливочное	5,00	0,06	6,01	0,84	0,00	0,55	0,00	1,26	0,00	0,00	0,00	33,85
7	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
8	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:			26,64	27,64	78,43	704,45	205,87	66,52	344,97	3,88	0,32	0,98	95,73