

Директор "Центра для профилактики заболеваний" Кудряшова Л.А.



№ реп.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
2 марта 2022г.													
Завтрак													
10	Макароны с маслом	125,00	5,52	4,52	26,45	132,50	4,86	21,11	37,17	1,11	0,06	0,00	0,20
2	Люля	45,00	7,00	6,55	7,07	102,94	19,69	14,45	74,87	0,68	0,05	0,07	0,12
	Масло сливочное	6,00	0,08	7,92	1,11	0,00	0,72	0,00	1,66	0,00	0,00	0,00	0,40
	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	0,72
Обед													
29	Суп гороховый с курицей	220,00	3,19	3,24	8,86	120,50	30,46	28,20	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00
11	Макароны с сыром	112,00	3,74	3,06	17,91	89,74	3,29	14,30	25,17	0,75	0,04	0,00	0,13
	Масло сливочное	6,00	0,08	7,92	1,11	0,00	0,72	0,00	1,66	0,00	0,00	0,00	0,40
2	Сыр	16,00	3,92	4,56	0,00	56,64	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:		20,64	25,52	82,98	620,96	177,41	58,23	200,43	6,54	0,50	17,82	3,18