

Утверждено
 Директор "Малогооршөөнөөс өсөн" /
 Ц. Цэрэншарва
 Ц. Цэрэншарва Л.Н.



№ реп.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Mg	P	Fe	B1	C	A	
3 марта 2022г.													
Завтрак													
14	Каша рисовая молочная	300,00	48,42	48,20	87,21	654,08	107,70	0,12	57,80	6,50	0,44	3,84	0,00
	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
	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
	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	30,00	0,10	0,38	6,01	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Яблоко	155,00	0,76	0,76	17,13	51,03	17,96	0,00	16,90	4,01	0,05	19,02	0,00
	ИТОГО 1 день :		54,34	57,74	144,17	950,94	138,37	4,68	97,10	11,46	0,56	25,19	0,40
Обед													
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	50,00	10,20	13,25	7,21	132,20	12,00	10,00	79,50	0,90	0,02	0,00	0,00
3	Омлет натуральный	100,00	9,08	2,11	7,13	133,61	84,51	14,43	192,77	2,18	0,07	0,19	0,15
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	0,47
	Кексы	30,00	0,10	0,38	6,01	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого на 1 день:		29,70	25,48	82,44	590,38	176,50	66,87	436,00	7,36	0,41	18,01	0,62