

Удиритора
 Директор
 Мукоаршиевская ком.
 Муршиева 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
10 марта 2022г.													
Завтрак													
42	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	0,17
	Сметана	9,00	0,25	1,80	0,29	18,58	7,93	0,81	5,49	0,02	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	3,00	0,04	3,64	0,51	0,00	0,33	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,20
	Хлеб с повидлом	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	Повидло	22,00	0,10	0,00	12,67	58,94	3,94	2,02	2,88	0,34	0,00	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
8	Яйцо вареное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00
	Апельсин	113,00	0,71	0,15	7,09	31,31	3,90	0,00	59,05	1,71	0,02	7,79	0,00
	ИТОГО 1 день :		16,20	16,47	63,57	506,15	178,38	18,64	202,50	4,93	0,24	7,89	0,37

Обед													
36	Суп харчо с курицей	200,00	6,89	1,9	6,58	85,79	20,17	24,89	0,00	1,13	0,12	6,43	0,00
9	Каша кукурузная	120,00	5,30	4,60	7,93	148,02	13,38	38,06	108,08	1,25	0,13	0,00	16,88
1	Котлета куриная	45,00	12,15	10,15	10,44	108,00	21,85	27,68	39,60	0,97	0,05	5,63	0,00
23	Кукуруза	32,00	0,59	0,13	5,30	19,82	1,17	5,90	18,88	0,85	0,02	0,74	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
	Пряник	45,00	15,24	1,00	21,00	34,45	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
	Итого на 1 день:		44,09	18,26	84,58	576,40	71,85	101,09	187,30	5,85	0,39	12,80	16,88