

Директор ООО "Информационно-аналитическая компания" *Ишмурдиева 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
12 марта 2022г.													
<b>Завтрак</b>													
4	Плов с курицей	120,00	13,84	12,67	14,16	226,76	0,06	8,08	0,18	3,50	29,28	28,80	0,12
25	Салат свекольный	30,00	0,19	0,19	4,63	33,31	4,73	0,00	71,63	2,08	0,03	9,45	0,00
	Кексы	60,00	0,20	0,76	12,02	16,80	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
16	Какао	200,00	4,50	3,79	24,50	132,87	113,00	0,00	0,00	0,90	0,04	1,20	-
	Яблоко	105,00	0,50	0,50	11,77	35,31	11,77	0,00	11,03	2,65	0,03	12,51	0,00
<b>ИТОГО 1 день :</b>			<b>23,15</b>	<b>18,39</b>	<b>86,96</b>	<b>597,37</b>	<b>133,84</b>	<b>12,64</b>	<b>103,58</b>	<b>10,08</b>	<b>29,45</b>	<b>51,96</b>	<b>0,12</b>

1500

№	Наименование	Масса, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	Салат свекольный	30,00	0,19	0,19	4,63	33,31	4,73	0,00	71,63	2,08	0,03	9,45	0,00
2	Кексы	60,00	0,20	0,76	12,02	16,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3	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
4	Какао	200,00	4,50	3,79	24,50	132,87	113,00	0,00	0,00	0,90	0,04	1,20	-
5	Яблоко	105,00	0,50	0,50	11,77	35,31	11,77	0,00	11,03	2,65	0,03	12,51	0,00
6	<b>Итого за день</b>		<b>23,15</b>	<b>18,39</b>	<b>86,96</b>	<b>597,37</b>	<b>133,84</b>	<b>12,64</b>	<b>103,58</b>	<b>10,08</b>	<b>29,45</b>	<b>51,96</b>	<b>0,12</b>