



*Утверждаю
Директор ИИИТ "Информационно-аналитический центр"
И.И. Муромова А.А.*

№ рец.	Наименование б.пода	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. плотность	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
18 марта 2022г.													
Завтрак													
9	Каша пшеничная	100,00	4,42	2,93	17,78	105,19	0,82	0,02	108,54	1,63	0,07	0,00	0,01
2	Котлета говяжья	45,00	7,00	5,20	7,07	102,94	19,69	14,45	74,87	0,68	0,05	0,07	1,30
25	Салат из свеклы с зеленым горошком	37,00	0,62	3,88	16,21	44,57	10,33	6,86	15,52	0,49	0,02	3,62	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
	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
	Бананы	92,00	1,55	0,12	19,58	58,29	0,13	0,42	0,25	0,63	0,05	0,02	0,31
	ИТОГО 1 день :		18,57	12,61	93,35	548,42	42,96	26,31	219,92	4,38	0,26	6,04	1,62

Обед													
31	Суп картофельный с макаронами	220,00	2,91	8,3	21,02	229,54	17,82	-	-	0,90	0,12	17,37	-
39	Пюре картофельное	100,00	4,53	8,35	39,61	164,50	56,88	0,00	0,00	1,62	0,22	35,18	0,00
41	Рыбная котлета	45,00	12,48	10,08	16,49	140,40	46,89	53,79	214,61	0,86	0,09	3,02	0,01
	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
	Сок осветленный	185,00	0,99	0,00	11,93	79,15	7,17	0,00	0,00	0,00	0,00	2,17	0,00
	Итого на 1 день:		24,83	27,21	108,93	765,91	133,04	58,35	235,35	4,33	0,50	57,74	0,01