

Утверждаю
 Директор Ижевского государственного университета
 Куркина А.А.

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
7 апреля 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	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
	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	95,00	0,53	0,53	12,48	37,43	12,48	0,00	11,69	2,81	0,03	13,26	0,00
	ИТОГО 1 день :		10,94	12,63	62,02	398,73	161,02	16,62	152,26	4,69	0,25	13,36	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	30,00	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
	Печенье	16,00	1,10	0,75	10,00	20,65	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:		29,95	18,01	73,58	562,60	71,85	101,09	187,30	5,85	0,39	12,80	16,88