

№ реп.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг						Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Mg	P	Fe	Bi	C	A		
5/17/2021																
Обед																
29	Суп гороховый с курицей	245.00	3.19	3.24	8.86	120.50	30.46	28.20	69.74	1.62	0.18	4.65	0.00			
10	Макароны с маслом	150.00	5.52	4.52	26.45	132.50	4.86	21.11	37.17	1.11	0.06	0.00	21.00			
	Масло сливочное	6.00	0.07	7.26	1.02	0.00	0.66	0.00	1.52	0.00	0.00	0.00	40.92			
2	Сыр	18.00	4.10	4.15	-	65.00	9.30	3.70	5.30	-	0.15	0.10	3.00			
26	Салат свекольный	64.00	0.86	3.65	5.02	56.34	21.09	12.54	24.58	0.80	0.01	5.70	0.00			
	Хлеб	60.00	5.76	0.70	29.23	162.24	6.30	6.70	30.50	1.40	0.10	0.00	0.00			
	Апельсин	145.00	0.91	0.20	9.10	40.20	5.00	0.00	75.80	2.20	0.03	10.00	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				
	Итого на 1 день:		24.91	27.51	104.18	709.65	190.67	72.25	244.61	8.03	0.57	21.65	64.92			

Завтрак																
10	Макароны с маслом	150.00	5.52	4.52	26.45	132.50	4.86	21.11	37.17	1.11	0.06	0.00	21.00			
2	Людия	50.00	7.78	7.28	7.85	114.38	21.88	16.06	83.19	0.75	0.05	0.08	14.38			
	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	60	5.76	0.7	29.23	162.24	6.3	6.7	30.5	1.4	0.1	0	0			
	Масло сливочное	5.00	0.07	6.60	0.92	-	0.60	0.00	1.38	0.00	0.00	0.00	37.20			
	Зефир	60.00	4.68	7.68	16.50	170.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
	Яблоко	145.00	0.68	0.68	16.00	48.00	16.00	-	15.00	3.60	0.04	17.00	0.00			
	Итого за день:		24.49	27.46	110.40	655.52	60.64	27.81	167.24	7.56	0.25	17.08	72.58			



Дураманова Н.Г./