

№ ре- ц.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мкг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
5/18/2021														
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	3.00	0.04	3.63	0.51	0.00	0.33	0.00	0.76	0.00	0.00	0.00	20.46	
2	Котлета	50.00	7.78	5.78	7.85	114.38	21.88	16,06	83.19	0.75	0.05	0.08	14.38	
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	
	Яблоко	90.00	0.38	0.38	9.31	44.65	9.50	0.00	144.02	4.18	0.06	19.00	0.00	
	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	16.21	35.00	11.00	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	
40	Соус томатный	25	1.2	0.98	4.2	6.8	41.22	8.6	-	0.96	0.02	6.8	2.2	
	Конфеты	16	0.8	0.6	17.5	34	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого на 1 день:		25.53	23.48	125.14	706.41	146.64	77.15	389.96	11.52	0.48	36.23	58.04	