

26.06.2021



№ рецепт. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																
302/192	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с маслом	250/7	10,0	12,7	43,7	330	0,25	0,63			168,75		82,69	2,05		
693/306	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,52			108,57		21,05	0,57		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0			12,0		8,4	0,66		
	Йогурт «Молочная кухня»	100	3,2	3,2	4,5	60	0,03	0,6			119		14	0,1		
обед																
32/39	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	100	1,5	5,2	10,0	94	0,06	6,41			21,80		19,99	0,74		
132/56	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,6	6,2	18,5	142	0,09	8,04			18,06		26,99	1,01		
487/132	Цыпленок отварные	80	20,0	16,8	0,3	232	0,05	0,76			16,44		16,78	1,58		
302/193	Каша гречневая вязкая с маслом	250/7	10,9	11,3	44,5	325	0,28	0,61			149,78		132,0	4,13		
638/309	Компот из плодов (курага)	200	1,3	0,1	32,4	130	0,02	0,4			39,4		24,94	0,84		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0			12,0		8,4	0,66		