

31

2020r.

Х.А. Оганесян

2020r.

*Lyngbyella*

| № рецеп.             | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |   |   | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |           |          | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|----------------------|--------------------------------------------|--------------|----------------------|---|---|--------------------------------|---------------|-------|-----------|----------|---------------------------|----|----|----|
|                      |                                            |              | Б                    | Ж | У |                                | В1,мкг        | С,мкг | РЭ(А),мкг | Э(Е),мкг | Са                        | Р  | Mg | Fe |
| 1                    | 2                                          | 3            | 4                    | 5 | 6 | 7                              | 8             | 9     | 10        | 11       | 12                        | 13 | 14 |    |
| Вторая неделя- Среда |                                            |              |                      |   |   |                                |               |       |           |          |                           |    |    |    |
|                      |                                            |              |                      |   |   | Завтрак                        |               |       |           |          |                           |    |    |    |
| 232,3                | Пудинг творожный с повидлом                | 80/10        | 29,98                |   |   |                                |               |       |           |          |                           |    |    |    |
| 283                  | Чай с сахаром                              | 200/10       | 1,03                 |   |   |                                |               |       |           |          |                           |    |    |    |
| 401,06               | Масло сливочное                            | 5            | 3,8                  |   |   |                                |               |       |           |          |                           |    |    |    |
| 27,01                | Сыр порционный                             | 10           | 8                    |   |   |                                |               |       |           |          |                           |    |    |    |
| 1,1                  | Хлеб пшеничный обогащенный (витаминный)    | 38           | 2,19                 |   |   |                                |               |       |           |          |                           |    |    |    |
| 45                   |                                            |              |                      |   |   |                                |               |       |           |          |                           |    |    |    |
| Обед                 |                                            |              |                      |   |   |                                |               |       |           |          |                           |    |    |    |
| 97,09                | Жаркое по-домашнему                        | 30/110       | 43,61                |   |   |                                |               |       |           |          |                           |    |    |    |
| 294,01               | Компот из свежих плодов (яблоки или груши) | 200          | 9,88                 |   |   |                                |               |       |           |          |                           |    |    |    |
| 1,1                  | Хлеб пшеничный обогащенный (витаминный)    | 27           | 1,51                 |   |   |                                |               |       |           |          |                           |    |    |    |
| 55                   |                                            |              |                      |   |   |                                |               |       |           |          |                           |    |    |    |