

25.06.2021

Сезон: Весенне-летний



№ рек/тех. 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																
12.2	Филе грудки, припущенное в молочном соусе	60/60	16,98	19,76	6,45	271	0,10	2,03				57,85		21,28		1,25
297/185	Каша пшеничная рассыпчатая	250/7	11,1	6,9	65,3	355	0,25	0,00				38,85		55,86		4,20
686/302	Чай с лимоном и сахаром	200/7/10	0,1	0	9,3	37	0	1,12				2,73		0,73		0,06
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0				12,0		8,4		0,66
	Фрукты	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15				24		13,5		3,3
обед																
64/25	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	8,2	6,6	105	0,01	1,86				34,61		18,65		1,20
5/64	Суп картофельный с клецками	250	2,9	2,8	17,4	112	0,07	5,52				14,67		19,16		0,80
224/158	Рагу из овощей	200/10	4,1	18,1	22,6	279	0,11	11,86				50,06		43,82		1,56
648/324	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20,0	976	0,00	0,00				0,48		0		0,06
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0				12,0		8,4		0,66