

24.06.2021

Сезон: Весенне-летний



№ рецепт/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															
278/120	Плов из отварного мяса	200	17,7	16,5	47,9	415	0,07	0,90				19,64		50,69	2,35
685/300	Чай с сахаром	200/10	0,1	0	9,1	35	0	0				0,26		0	0,03
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0				12,0		8,4	0,66
15.2	Сок в ассортименте (яблочный грушевый персиковый)	200 200 200	1,00 0,080 0,060	0,20 0,45 0,00	20,20 22,00 33,00	92,00 91,00 136,00	0,02 0,04 0,04	4,00 26,00 12,00				14,00 38,00 10,00		8,00 24,00 24,00	2,80 4,60 0,04
обед															
25/40	Салат «Стелной»	100	1,5	3,5	7,4	67	0,06	2,86				17,89		18,17	0,56
61	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,53	3,06	15,37	99,38	0,11	11,5				20,16		37,14	1,33
97	Жаркое по- домашнему	50/115	16,81	17,63	16,38	291,48	0,17	20,59				23,28		41,48	3,13
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