

День: четверг 10.06.2021

Сезон: Весенне-летний



№ реп./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																
205/136	Котлеты рубленные из птицы	100/6	18,0	25,5	18,5	378	0,09	0,47				26,37		27,22	2,15	
593(3)/248	Соус томатный	50	0,5	2,4	3,1	37	0,010	0,99				2,5		3,47	0,16	
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	
686/302	Чай с сахаром и лимоном	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	
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	
148/94	Бефстроганов из отварного мяса	100	26,0	20,0	3,4	300	0,04	0,08				20,46		25,94	2,81	
520/146	Картофельное пюре	180	4,5	7,2	29,4	203	0,17	15,22				52,21		41,66	1,51	
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	