

12.06.2021

Сезон: Весенне-летний



№ рецепт. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтрак															
261/228	Макаронные изделия, запеченные с сыром	180/5	8,8	14,2	29,4	284	0,06	0,10			160,09		15,65	0,89	
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	
	Фрукты	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15			24		13,5	3,3	
15.2	Сок в ассортименте (яблочный грушевый персиковый)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00			14,00		8,00	2,80	
		200	0,080	0,45	22,00	91,00	0,04	26,00			38,00		24,00	4,60	
		200	0,060	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00			10,00		24,00	0,04	
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	
34/70	Свекольник со сметаной	250/10	2,4	6,1	16,4	130	0,06	5,81			33,92		29,88	1,45	
148/94	Бефстроганов из отварного мяса	100	26,0	20,0	3,4	300	0,04	0,08			20,46		25,94	2,81	
257	Каша перловая вязкая с маслом	180/5	3,76	4,07	26,83	159	0,04				19,71		16,20	0,76	
705/319	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	27,0	111	0,01	80,0			11,09		2,96	0,57	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0			12,0		8,4	0,66	