

13.06.2021

Сезон: Весенне-летний



№ рецепт. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Ж				У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																
451/99	Котлеты или биточки мясные	100	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,29			34,65		28,56	1,48		
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		
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		
	Фрукты	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15			24		13,5	3,3		
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35,00	0,00	0,07			100		5,5	0,07		
обед																
21/34	Салат «Здоровье»	100	1,5	5,1	7,2	80	0,05	6,73			24,94		23,69	0,83		
139/65	Суп картофельный с бобовыми	250	9,6	4,4	38,5	245	0,26	5,59			39,50		48,25	2,80		
371/79	Рыба припущенная	100	27,1	8,6	0,7	188	0,21	0,30			22,39		32,41	0,71		
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		