

Категория обучающихся - 11-18 лет
соц.защита и платное питание
22 сентября 2021

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																	
436	Жаркое по домашнему	250	картофель	180,000	3,600	0,720	29,340	12,600	0,216	36,000	0,000	0,180	18,000	104,400	41,400	1,620	
			лук	12,000	0,168	0,024	0,384	4,920	0,006	1,200	0,000	0,024	3,720	6,960	1,680	0,096	
			морковь	12,000	0,156	0,012	0,828	4,200	0,007	0,600	0,000	0,048	3,240	6,600	4,560	0,084	
			Мясо гов.	65,000	12,090	10,400	0,000	141,700	0,039	0,000	0,000	0,260	5,850	122,200	14,300	1,755	
			Том.паста	5,000	0,250	0,000	0,950	5,100	0,007	2,250	0,000	0,050	1,000	3,400	2,500	0,115	
			Раст.м	10,000	0,000	9,990	0,000	89,900	0,000	0,000	0,000	4,400	0,000	0,200	0,000	0,000	
			соль	5,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	18,400	3,750	1,100	0,145	
	Огурец свежий	50	Огурец св.	50,000	0,400	0,050	1,250	7,000	0,015	5,000	0,000	0,050	11,500	21,000	7,000	0,300	
685	Чай с сахаром	200	чай	1,000	0,001	0,000	0,070	0,280	0,000	0,000	0,000	0,060	0,040	0,030	0,040		
			сахар	15,000	0,000	0,000	14,970	59,850	0,000	0,000	0,000	0,450	0,000	0,000	0,003		
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пш.	40,000	7,600	0,800	49,200	235,000	0,110	0,000	0,000	1,100	20,000	65,000	14,000	1,100	
стоимость 37 рублей 38 копеек					395,000	24,265	21,996	96,992	560,550	0,400	45,050	0,000	6,112	82,220	333,550	86,570	5,258