



УТВЕРЖДАЮ:

Директор института:

В.А. Захарян

Категория обучающихся - П-18 лет

соц защита и платное питание.

День 5 19-10-2021

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
297 451	Рис отварной курица отварная (голень)	200/140	54,000	3,780	0,540	179,820	0,043	0,000	0,000	0,216	4,320	81,000	27,000	0,540	
	Соль		7,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		25,760	5,250	1,540	0,203	
	Курица (голень)		140,000	23,000	29,200	519,000	0,070	25,19	0,000	0,000	25,19		16,280	1,998	
	Лук		18,000	0,252	0,036	7,380	0,009	1,800	0,000	0,036	5,580	10,440	2,520	0,144	
	мука		4,000	0,432	0,052	13,360	0,006	0,000	0,000	0,060	0,720	3,440	0,640	0,048	
	Раст.масло		5,000	0,000	4,995	44,950	0,000	0,000	0,000	2,200	0,000	0,100	0,000	0,000	
	Том. паста		12,000	0,576	0,000	12,240	0,018	5,400	0,000	0,120	2,400	8,160	6,000	0,276	
	помидор	50	50,000	0,550	0,100	12,000	0,030	12,500	0,000	0,350	7,000	13,000	10,000	0,450	
692	Кофейный напиток		100,000	2,900	2,500	54,000	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,100	
	Кофейный напиток		2,400	2,900	2,900	94,000	0,030	0,520	0,000	0,000	105,80	0,000	12,180	0,100	
	Хлеб пшеничный	40	40	7,6	0,8	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1	
	сахар		10,000	0,000	0,000	39,900	0,000	0,000	0,000		0,300	0,000	0,000	0,300	
			442,400	41,990	41,123	1211,650	0,356	21,520	20,000	3,830	186,080	276,390	90,160	4,159	
	<b>стоимость 46 рублей 16 копеек</b>														

ЗАВТРАК