

Дупектор

В. А. Захарян

соц защита и платное питание

15.04.2022.

№ 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	Са	Р	Fe		
ЗАВТРАК															
261 413	Макароны отварные с сыром	200/100	45,000	4,950	0,585	31,725	152,100	0,076	0,000	0,000	0,675	8,550	39,150	7,200	0,720
	макароны		45,000												
	сыр		5,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			18,400	3,750	1,100	0,145
693	Огурец свежий	50	10,000	0,000	0,000	0,000	210,000	0,040	0,000	0,000	0,400	26,000	131,000	16,000	18,000
	какао	200	50,000	0,700	0,100	3,600	16,000	0,015	5,000	0,000	0,050	11,500	21,000	7,000	0,300
	молоко	100	4,000	0,540	1,976	0,544	22,360	36,000	0,184	0,000	0,008	3,040	13,240	11,280	0,580
	сахар	100	100,000	2,900	2,500	4,800	54,000	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,100
	Хлеб белый	40	20,000	0,000	0,000	19,960	79,800	0,000	0,000	0,000		0,600	0,000	0,000	0,060
	Хлеб белый	40	40,000	6,500	4,000	43,000	110,000	0,110	0,000	0,000	1,100	20,000	65,000	14,000	1,100
СТОИМОСТЬ			345,360	27,790	24,111	108,779	765,260	36,281	6,484	20,000	1,550	208,090	363,140	70,580	21,005