Бондарь Любовь Николаевна
Подписано цифровой подписью: Бондарь Любовь Николаевна
Дата: 2025.07.16 08:37:29 +03'00'

Неделя: первая,день СРЕДА

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
94	Суп молочный с крупой	150	2,65	3,15	10,62	81	81,4	0,16	0,03	0,09	0,39
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	0,49	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
	Хлеб пшеничный	30	2,37	-	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	-
	Итого:	360	8,69	6,34	25,6	259	225,3	1,19	0,128	0,278	1,82
	2 завтрак										
368	Фрукты	1 шт.	0,4	0,4	0,8	44	16	2,2	0,03	0,028	10
	ОБЕД										
81	Суп картофельный с бобовыми	150	3,19	3	11,89	88,5	21,29	1,11	0,11	0,04	3,3
261 348	Тефтели рыбные(филе минтая) тушенные с соусом томатным	60	5,11	2,8	4,9	65,5	20,9	0,28	0,03	0,035	0,27
321	Картофельное пюре	120	2,67	3,66	17,89	117	32,17	0,95	0,1	0,09	9,31
376	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	54	10,86	0,24	0,01	0,01	37,62
	Хлеб пшеничный	30	2,37	-	14,49	71	6,9	0,6	0,048	0,018	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,06	36	5,6	0,72	0,046	0,024	
	Итого:	530	15,43	10,12	70,73	476	113,72	6,1	0,374	0,245	60,5
	ПОЛДНИК										
212	лапшевник с творогом	100	8,06	6,52	24,46	190	51,09	0,66	0,05	0,09	0,06
400	Молоко кипяченое	150	4,57	4,54	0	85	188	0,16	0,006	0,23	2,05
	Итого:	250	12,63	11,06	24,46	275	239,09	0,82	0,056	0,32	2,11
	Всего	1140	36,75	27,52	120,79	1010	578,11	8,11	0,558	0,843	64,43