



Меню

07 июня 2021

День 5 (понедельник)		Масса порций	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	Витамины, мг					Минеральные вещества					
Завтрак				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Йод
	Овощи свежие	60,00	3,80	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	0,10	0,00
452	Котлеты (биточки) особые	90,00	21,60	7,15	9,39	7,23	142,07	0,08	0,08	0,13	0,10	0,42	20,58	87,59	16,36	1,19	2,32	0,00
302	Рагу из овощей	160,00	9,00	2,69	5,00	13,10	216,30	0,08	0,08	19,06	0,70	0,00	56,60	68,56	24,70	0,91	0,43	0,00
685	Чай с сахаром	200,00	1,00	0,06	0,02	10,40	35,50	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,06	0,02	0,00
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,40	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
	Хлеб пшеничный	40,00	1,80	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
	Сок натуральный	200,00	8,00	1,00	0,00	20,23	84,93	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	2,80	0,04	0,00
	Фрукты по сезону	100,00	7,40	1,08	0,12	10,08	48,60	0,03	0,06	12,00	0,00	1,32	33,60	31,20	9,60	0,84	0,09	0,00
	Итого	875,00	54,00	16,77	15,23	92,71	679,51	0,39	0,35	38,33	0,80	2,55	186,04	302,86	91,57	19,72	3,60	0,02
	Обед																	
	Овощи свежие	60,00	4,60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	0,10	0,00
151	Суп картофельный с крупой	250	6,10	1,59	4,99	9,15	87,87	0,07	0,05	10,38	0,00	0,30	34,85	49,28	20,75	0,78	0,58	0,01
342	Омлет с сыром	160	28,00	19,12	25,38	2,72	315,78	0,11	0,58	0,34	3,87	1,68	278,93	333,06	23,28	2,93	2,59	0,36
	Сок натуральный	200	14,40	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0
	Хлеб пшеничный	40	1,70	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0
	Хлеб ржаной йодированный	20	2,20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,02
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,5 %-ной жирности)	180	54,00	4,37	4,86	7,18	89,92	0,04	0,25	0,52	0,35	0,00	217,00	57,96	24,50	0,18	0,70	0
	Итого	910	111,00	30,53	35,87	68,82	797,43	0,41	0,99	18,32	4,22	2,73	588,53	542,05	104,53	8,41	3,97	0,39
		1785	165,00	47,30	51,10	161,53	1476,94	0,80	1,34	56,65	5,02	5,28	774,57	844,91	196,10	28,13	7,57	0,41

Руководитель структурного подразделения Т.Д. Овчинникова
 Медицинский работник Л.В. Ковалева