

День 10

Сезон: зимний (январь 2023г.)

Сезон: зимний (январь 2023г.)

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества														
			Белки	Жиры		Углевод	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	Z	
Завтрак																				
т/к № 10, № рецепт. 204***	Каша «Дружба» молочная	200	6,2	8,6	32,4	232	122,98	0	0	0,39	0,1	0,2	0	0,014	0	0	0	0	0	0
т/к № 47*** рецепт. 943***	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	6,6	0,015	0,0075	0,84	0,0045	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0025	0,0025
	Итого завтрак:	420	8,04	8,88	46,66	299	135,58	0,015	0,0075	1,63	0,1045	3,65	8,05	0,032	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0025	0,0025
Обед																				
т/к № 82*** рецепт. 82/106*	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	7,6	8,58	19,14	136,42	25,04	27,44	0	1,1	0	8,56	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 61 № рецептуры 370**	Печень (куриная) тушеная соус сметанный	100	5,28	6,21	10,96	116,8	11,48	16,1	0	1	0	3,78	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 37, рецептура 679***	Гарнир: пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 382* № рецепт. 382*	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132	152,22	21,34	0	0,48	0	1,59	0	0		0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005	0,005
(т/к № 879***	Хлеб ржаной	20	1,72	0,31	0,31	47,06	7	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2	0,2
	Итого обед:	710	21,14	20,46	83,98	647,53	245,92	92,705	86,645	6,05	0,266	49,5	73	0,052	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,205	0,205
	Всего за 10-й день:	1130	29,18	29,34	130,64	946,53	381,5	92,72	86,653	7,68	0,3705	53,15	81,05	0,084	0,595	25,35	0,0099	0,0014	0,2075	0,2075