

День 10

Сезон: зимний (февраль 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	F
Завтрак																			
т/к № 10, № рецепт. 204***	Каша «Дружба» ассорти	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
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
	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
	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
Обед																			
т/к № 120605***	Суп с бобовыми картофельный	250	5,38	5,63	19,55	150,65	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00	0	0
т/к № 286*	Тефтели	100	10,32	11,57	20,26	193,6	35,44	15,2	90,92	0,7	0,04	2,35	39,00	0	0	0	0	0	0
т/к № 694***	соус красный основной гарнир: макаронные отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00	0	0	0	0	0	0
т/к № 379 № рецепт. 379*	Кофейный напиток	200	0,14	0,03	16,15	67	125,78	14		0,13		1,3	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
(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
	Итого обед:	790	27,46	23,52	88,53	738,45	187,14	54,045	133,16	60,74	21,32	33,59	132,08	0,852	0,54	26,1	0,0094	0,0009	0,205
	Всего за 10-й день:	1210	35,5	32,4	135,19	1037,45	322,72	54,06	133,17	62,37	21,425	37,24	140,13	0,884	0,605	31,05	0,0099	0,0014	0,2075