

Дресс Коде 29.01.2021 Энтергала Фел О.Н. Маммаев

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) |             |              | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины, микроэлементы (мг) |            |              |             |            |
|--------------------------------|------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|------------|--------------|-------------|------------|
|                                |                  | Б                   | Ж           | У            |                               | С                            | А          | К            | Са          | Fe         |
|                                |                  |                     |             |              |                               |                              |            |              |             |            |
| <b>2 неделя</b>                |                  |                     |             |              |                               |                              |            |              |             |            |
| <b>пятница</b>                 |                  |                     |             |              |                               |                              |            |              |             |            |
| <b>Завтрак</b>                 |                  |                     |             |              |                               |                              |            |              |             |            |
| Котлета Рябушка (из птлицы)    | 80               | 5,0                 | 7,0         | 15,0         | 148,0                         | 1,0                          | 0,0        | 18,0         | 7,0         | 0,0        |
| Макароны отварные              | 150              | 4,0                 | 6,0         | 39,0         | 229,0                         | 0,0                          | 0,0        | 55,0         | 11,0        | 1,0        |
| Огурец свежий к гарниру        | 30               | 0,0                 | 0,0         | 1,0          | 4,0                           | 3,0                          | 0,0        | 42,0         | 7,0         | 0,0        |
| Напиток из апельсинов          | 200              | 0,0                 | 0,0         | 26,0         | 100,0                         | 13,0                         | 0,0        | 44,0         | 8,0         | 0,0        |
| Хлеб ржаной                    | 50               | 4,0                 | 0,0         | 30,0         | 142,0                         | 0,0                          | 0,0        | 56,0         | 12,0        | 0,0        |
| Батон                          | 25               | 2,0                 | 1,0         | 13,0         | 69,0                          | 0,0                          | 0,0        | 25,0         | 4,0         | 0,0        |
| <b>ИТОГО</b>                   |                  | <b>15,0</b>         | <b>14,0</b> | <b>124,0</b> | <b>692,0</b>                  | <b>17,0</b>                  | <b>0,0</b> | <b>240,0</b> | <b>49,0</b> | <b>1,0</b> |