

Русские Крам 28.01.2021 Утверждено Фуд Расширо С.И.  
1-4 кал.

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>четверг</b>										
<b>Завтрак</b>										
Салат из свежей капусты с маслом растительным	60	1,2	3,0	7,2	57,6	33,8	0,6	151,8	463,8	0,6
Фрикадельки в соусе	55/50	11,0	13,0	14,0	220,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	10,0	28,5	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
Кисель п/я	200	0,0	0,0	34,0	129,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
<b>ИТОГО</b>		<b>20,9</b>	<b>26,0</b>	<b>98,7</b>	<b>699,6</b>	<b>33,8</b>	<b>0,6</b>	<b>351,8</b>	<b>488,8</b>	<b>3,6</b>