

Термектинное меню 28 декабря 2022
 Колышкеевский интернаты и ОГБД.

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7												
Завтрак																		
246	Свежий огурец или помидор	1/100	0,11	0,2	4,6	23	0,04	17,5	0,03	0,35	18,5	34	17	0,75				
241	Картофельное пюре с маслом	180/5	3,15	3,75	23,9	163,5	0,15	5,9	0,068	0,9	82	87	30	0,3				
161	Котлета рыбная любительские	120	9,9	6,7	6,4	130,9	0,05	0,79	0,01	0,68	27,8	106,52	19,05	0,55				
"Каравай"	Хлеб ржаной	1/60	2,92	0,83	18,13	92,8	0,027	0	0	0,273	5,026	22	6,97	0,7				
330	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	4,27	3,6	0	0,2	4,27	6,43	3,3	0,4				
	Итого:		22,5	23	95,75	678,25	0,35	17,5	0,225	3	300,00	450	75	4,25				

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7												
ОБЕД																		
1	Винегрет овощной	1/100	1,26	8,62	8,32	234,57	0,04	2,35	0,1	4,54	20,25	31,68	16,21	0,66				
71	Суп картоф. с крупой с сайрой	250/25	15,4	10,2	18,39	139,98	0,16	11,78	0,21	1,55	57,3	136,36	41,83	1,49				
178	Голубцы ленивые	2/100	13,12	13,38	9,86	212,42	0,1	5,04	0,02	0,65	67,71	170,01	33,14	1,67				
293	Сок фруктовый	1/200	2	0,2	78,51	136	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4				
Каравай	Хлеб ржаной	1/48	2,25	0,33	23,9	102,6	0	4,4	0	0	16	8	6	0,8				
	Итого		31,5	32,2	134,05	949,5	0,34	31,57	0,34	6,94	201,26	382,05	117,18	5,02				
	Всего:		54	55,2	229,8	1627,8	0,84	42	0,54	7,2	720	1080	180	10,2				