



Учреждение здравоохранения «Сбербанк» Е.А.

4 дачи, 20.07.2023 г  
ЗАВТРАК

№ сборника рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			Энергетическая ценность (ккал)					
		Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р		Мg	Fe	Б	Ж	У	В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
3	Каша пшеничная молочная	4	2,8	34,5	0,1435	0,5555	0,015	0,1	137,01	71,1	10,8	0,08	7,5	6,28	35,5	0,1792	0,0912	0,091	0,1	171,95	86,78	13,25	2,3296			
2	Кавио с молоком	2,5	3,6	18,5	0,24	0,4	0,16	0,016	122,8	87,6	13,6	87,6	2,5	2,5	14,6	0,24	0,4	0,16	0,016	122,8	87,6	13,6	87,6			
55	Хлеб пшеничный йодированный	5	1	14,5	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	6,13	1,5	33,5	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28			
66	яблоко	190	2,6	2,5	15,5	124							2,8	2,5	15	138			0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2
	И ТОГО	500	14,3	9,9	83	470			304,01	259,9	72,8	92,16	18,93	12,78	96,6	680			11,0912	5,241	1,516	338,20	277,58	75,45	94,4056	
	ОБЕД																									
№ сборника рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			Энергетическая ценность (ккал)					
		Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р		Мg	Fe	Б	Ж	У	В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
18	Рассольник Ленинградский	4	6	12	0,075	6,7	0,06	0,99	9,38	56,73	34,18	0,85	8,2	8,5	21,7	98			0,075	6,7	0,06	0,99	9,38	56,73	24,18	0,85
10	Каша гречневая	3,34	3,5	14,1	0,075	0,09	0,02	0,18	9,38	8,47	40,8	3,47	6	6,8	25,6	62			0,18	0,09	0,03	0,022	12,9	9,15	4,32	4,2
50	Бифштекс из мяса гур	4	0	1,5	0,16			23,25				1,2	8,01	12,5	2,2	286							24			1,4
9	Кисель	1,36		2,8				0,48			0,06		1,36		17	200							0,48			0,06
59	вафли	2,5	1,6	35,5								58	2,5	2,5	36,5	58										
55	Хлеб пшеничный йодированный	8,5	1	16	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	8,5	1,62	23,5	148							100,8	39,6	2,28	
	И ТОГО	1000	14,3	9,9	83	470			304,01	259,9	72,8	92,16	18,93	12,78	96,6	680			11,0912	5,241	1,516	338,20	277,58	75,45	94,4056	
	УЧЕТА																									
	И ТОГО ЗА ВСЮ ДЕНЬ	1000	14,3	9,9	83	470			304,01	259,9	72,8	92,16	18,93	12,78	96,6	680			11,0912	5,241	1,516	338,20	277,58	75,45	94,4056	