Филиппов Игорь Владимирович

Подписано цифровой подписью: Филиппов Игорь Владимирович
Дата: 2022.05.31 09:38:49 +05'00'

Приложение 1

Наименование блюда	Выход блюда
10 день	
Завтрак	
Каша пшенная вязкая	250
Фрукты свежие	120
Хлеб пшеничный	70
Чай с сахаром, вареньем, медом	200
Йогурт	200
Обед	
Салат из свежих помидоров с перцем	100
Масло растительное	10
Суп крестьянский с крупой	250
Запеканка капустная с говядиной	200
Соус сметанный	50
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	75
Кофейный напиток с молоком	200
ИТОГО	
Белки	67,15
Белки животного происхождения	38,64
Жиры	71,13
Жиры растительного происхождения	20
Углеводы	220,74
Калорийность	1791,73
B1	0,88
B2	0
C	77,59
A	0,28
B - каротин	0
E	10,6
Ca	806,4
P	1147,85
Mg	262
Fe	14,61