

ИП Сергеев В.А.



МЕНЮ на 01.10.2020г.

| № по сбор. рец. блюда | Наименование блюда | Выход в гр | Пищевые вещества (г) | | | к/калл | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углев | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №187Уфа 2012 | Каша молочная «Дружба» | 250 | 7,9 | 11,2 | 42,6 | 302 | 0,15 | 0,67 | - | - | - | 158 | - | 46 | 1,01 | | | | | | | | | | | | | |
| №1Уфа 2012 | Хлеб с маслом | 50/20 | 4 | 16,7 | 23,8 | 264 | 0,08 | 0 | - | - | - | 13,62 | - | 16,2 | 1,02 | | | | | | | | | | | | | |
| 54-13 | Сыр нарезка | 30 | 7,02 | 9 | 0 | 109,1 | 0,01 | 0,0 | 78 | - | - | 300 | 163 | 14 | 0 | | | | | | | | | | | | | |
| Новосибирск | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | - | 0,02 | - | - | - | 4,27 | 6,43 | 3,3 | 0,72 | | | | | | | | | | | | | |
| №300 Пермь 2008 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | - | 0,02 | - | - | - | 4,27 | 6,43 | 3,3 | 0,72 | | | | | | | | | | | | | |
| №517 Пермь 2013 | Йогурт 3,2 | 100 | 5 | 3,2 | 8,5 | 87 | 0,03 | 0,6 | 0,02 | 0,0 | 0,0 | 119 | 91 | 14 | 0,1 | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | 650 | 24,04 | 40,1 | 86,94 | 810,65 | 0,27 | 1,29 | 78,02 | 0,0 | 594,89 | 260,43 | 93,5 | 2,85 | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №52 Уфа 2012 | Борщ | 250 | 1,8 | 5,7 | 12,5 | 107 | 0,05 | 7,94 | - | - | - | 32,5 | 57,83 | 22,14 | 1,07 | | | | | | | | | | | | | |
| №165 Уфа 2012 | Каша гречневая | 180 | 10,1 | 6,3 | 41,7 | 268 | 0,22 | 0,00 | 0,13 | - | - | 15,53 | - | 146,91 | 5,03 | | | | | | | | | | | | | |
| №395 Пермь 2013 | Сосиска отварная с соусом | 100/50 | 10,4 | 20,9 | - | 230 | 0,14 | - | - | 0,4 | 31 | 134 | 17 | 1,6 | | | | | | | | | | | | | | |
| №108 Пермь 2013 | Хлеб | 80 | 3,08 | 0,64 | 39,36 | 192 | 0,1 | - | - | 0,88 | 16 | 52 | 11,2 | 0,88 | | | | | | | | | | | | | | |
| №519 Пермь 2013 | Напиток каркаде | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97 | 0,01 | 70 | - | - | 12 | 3 | 3 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| №112 Пермь 2013 | Банан | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 | 0,08 | 20 | - | 0,8 | 16 | 56 | 84 | 1,2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | 1060 | 29,08 | 34,84 | 158,36 | 1086 | 0,6 | 97,94 | 0,13 | 2,08 | 123,03 | 245 | 262,11 | 11,28 | | | | | | | | | | | | | | |