



ИП Сергеевков В.А.

МЕНЮ на 05.10.2020г.

№ по сбор. реп.блюда	Наименование блюда	Выход в гр	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)						Минеральные вещества		
			белки	жиры	углев	к/калл	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак															
№122 Уфа 2012	Плов с курицей	250	24,5	27,0	44,2	522	0,10	1,90	-	-	30,80	-	57,67	2,60	
№107 Пермь 2013	Огурец консервированный	50	0,4	0	0,85	6,5	0,005	7,5	0,00	0,35	5	17,5	7,5	0,4	
№108 Пермь 2013	Хлеб	40	3,04	0,32	19,7	96	0,05	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44	
№300 Пермь 2008	Чай	200	0,12	-	12,04	48,64	-	0,02	-	-	4,27	6,43	3,3	0,72	
3112 Пермь 2013	яблоко	250	1	1	24,5	117,5	0,08	25	-	0,5	40	27,5	22,5	5,5	
	Итого:	790	29,06	28,32	101,29	790,64	0,235	34,42	0,00	1,29	88,07	77,43	96,57	9,66	
Обед															
№48 Пермь 2008	Суп с фрикадельками	250	9,76	6,82	19,01	175,1	0,11	5,35	0,01	0,36	18,38	119,18	28,95	1,59	
№293 Пермь 2013	Макаронны с говяжьей тушеной	190	32,7	36,6	32,4	593	0,135	0,9	0,03	5,55	24	295,5	40,5	4,2	
№229 Пермь 2008	Горошек зеленый консервированный	50	1,55	0,1	3,25	20	0,6	5	-	-	10	31	10,5	0,35	
№108 Пермь 2013	Хлеб	80	3,08	0,64	39,36	192	0,1	-	-	0,88	16	52	11,2	0,88	
№4 Уфа 2012	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	-	14	14	8	2,8	
	Итого:	770	48,09	44,36	114,22	1072,1	0,97	15,25	0,04	6,79	82,38	511,68	99,15	9,82	



ИП Сергеев В.А.

МЕНЮ на 06.10.2020г.

№ по сбор. рец.блюда	Наименование блюда	Выход в гр	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества						
			белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
	Завтрак																
№225 Пермь 2008	Рис припущенный	180	4,46	6,53	45,32	258	0,236	0,23	0,00	0,32	3,83	45,70	11,63	0,59			
№381 Пермь 2013	Коглета с соусом	100/50	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8			
№108 Пермь 2013	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	96	0,05	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44			
№269 Пермь 2008	Какао на молоке	200	37,7	3,93	25,95	153,9	0,03	1	0,02	0,01	121,9	114,13	6,7	0,51			
54-13 Новообирск	Сыр нарезка	15	3,51	4,5	0	54,5	0,01	0,0	38	-	150	82	7	0			
	Итого:	585	66,51	32,78	105,25	848,4	0,216	1,23	38,06	1,27	322,73	452,83	56,93	4,34			
	Обед																
№68 Пермь 2008	Рассольник	250	6,86	8,13	18,81	174,4	0,12	7,78	0,21	1,40	29,45	116,6	32,7	1,59			
№116 Уфа 2012	Голубцы ленивые	240	20,7	18,2	21,8	332	0,08	25,7	0,0	0,75	84,03	185,28	50,76	3,56			
№108 Пермь 2013	Хлеб	80	3,08	0,64	39,36	192	0,1	-	-	0,88	16	52	11,2	0,88			
№289 Пермь 2008	Напиток пшювника	200	0,68	-	21,01	97	0,02	60	-	0,34	11,2	3,12	3	4,79			
№112 Пермь 2013	Банан	200	3	1	42	192	0,08	20	-	0,8	16	56	84	1,2			
	Итого:	970	34,32	28,97	124,17	987,40	0,4	113,48	0,21	4,17	156,7	413	181,66	12,02			