



день: 4 четверть  
 возрастная категория: 04.02.2021.

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод ы	энергетиче ская ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,05	49,25	49	22,13	0,83
279	Котлеты мясные	90	14,85	21,78	12,89	309,60	0,07	0,31	40,32	0,14	38,83	169,92	50,20	2,52
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,85	9,55	39,86	280,00	0,21	0	0,00	0,12	26,39	210,35	140,52	4,73
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0,00	0,04	15,46	31,66	21,63	0,40
352	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119,20	0,01	1,83	0,00	0,01	11,46	6,62	3,64	0,57
15	Сыр голландский	10	2,61	2,66	0,00	34,33	0	0,07	21,00	0,04	10	60	5,50	0,07
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0,00	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0,00	0,27	6,9	31,8	7,50	0,93
	<b>Итого:</b>		<b>34,56</b>	<b>39,95</b>	<b>131,60</b>	<b>1067,77</b>	<b>0,46</b>	<b>20,01</b>	<b>61,32</b>	<b>1,32</b>	<b>169,79</b>	<b>602,85</b>	<b>267,62</b>	<b>10,60</b>