



А.М. Сарбашев

8 вторник 08.09.2020г.

7-11 лет

день:  
возрастная  
категория:

№ 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
82	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	0,05	49,73	54,6	26,13	1,23
288	Куры отварные с соусом	80/50	17,77	21,28	3,28	275,60	0,04	1,74	88,32	0,14	54,38	132,82	17,39	1,48
173	Каша вязкая пшеничная	150/5	6,84	9,19	39,23	267,00	0,18	0	40,00	0,03	28,45	140,01	50,19	1,65
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,82	0,00	0,02	13,39	23,75	7,91	0,34
382	Какао с молоком	200/20	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	<b>Итого:</b>		<b>36,80</b>	<b>43,36</b>	<b>111,29</b>	<b>991,17</b>	<b>0,43</b>	<b>16,83</b>	<b>152,72</b>	<b>1,39</b>	<b>316,57</b>	<b>549,14</b>	<b>147,76</b>	<b>6,46</b>