



А.М. Суржанов

4 четверг 17.09.2020г.

день  
возрастная  
категория: "

7-11 лет

№ 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	250/5	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,05	49,25	49	22,13	0,83
230	Рыба запеченная	80	11,75	10,65	3,20	155,64	0,07	1,44	36,07	0,06	23,72	127,16	18,17	0,44
202	Макаронные изделия отварные	150/5	5,46	5,79	30,46	195,71	0,06	0	28,57	0,03	12,14	37,57	8,14	0,81
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
349	Компот из смеси сухофруктов	200/20	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,02	32,48	23,44	17,46	0,70
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	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>28,85</b>	<b>25,02</b>	<b>119,32</b>	<b>843,51</b>	<b>0,32</b>	<b>20,04</b>	<b>85,64</b>	<b>1,20</b>	<b>161,45</b>	<b>402,23</b>	<b>117,83</b>	<b>4,53</b>