

Директор



А.С.С. А.М.Сорочкин

день: 2 вторник  
возрастная категория: 7-11 лет

19.01.2021г.

№ 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	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	Котлеты куриные	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,18	0,81	48,42	0,16	53,8	72	19,98	3,26
173	Каша вязкая пшенная	150	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	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	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>34,50</b>	<b>37,17</b>	<b>122,77</b>	<b>972,58</b>	<b>0,57</b>	<b>15,90</b>	<b>112,82</b>	<b>1,37</b>	<b>315,99</b>	<b>490,22</b>	<b>149,55</b>	<b>8,44</b>