

Директор А.М. Сурбашев



день: 3 среда 20.01.2021 г.
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод	энергетическая ценность, ккал	ВИТАМИНЫ, МГ				минеральные вещества, МГ			
							B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	0,06	29,15	56,17	24,17	0,93
268	Рыба запеченая	100	16,16	14,60	4,40	214,00	0,1	1,98	49,60	0,08	32,62	174,84	24,98	0,60
202	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,71	0,06	0	28,57	0,03	12,14	37,57	8,14	0,81
23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,73	46,62	0,03	10,83	0,00	0,02	10,64	19,1	10,43	0,50
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0	19,50	0,39	12,3	26,1	4,50	0,30
	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
	Итого:		32,55	33,39	124,45	933,80	0,39	21,22	97,67	1,50	126,35	391,88	97,62	4,90