



А.М. Сербашев

8 вторник 22.09.2020.

день:
возрастная
категория:

7-11 лет

| № реп. | 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 |
| | Итого: | | 36,80 | 43,36 | 111,29 | 991,17 | 0,43 | 16,83 | 152,72 | 1,39 | 316,57 | 549,14 | 147,76 | 6,46 |