

Директор

А. Саф А. М. Сарбашев



неделя:

2

день:

7 понедельник

25.01.2021г

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
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,83	17,46	118,25	0,11	8,25	0,00	0,06	29,2	67,57	27,28	1,13
279	Котлеты мясные	90	14,85	21,78	12,89	309,60	0,07	0,31	40,32	0,14	38,83	169,92	50,20	2,52
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,85	9,55	39,86	280,00	0,21	0	0,00	0,12	28,39	210,35	140,52	4,73
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	0,02	14,98	16,98	9,05	0,28
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	1,99	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,08	128,78	86,56	12,88	0,08
	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
338	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	Итого:		36,37	39,33	143,78	1090,36	0,53	29,20	50,32	1,36	272,58	637,68	272,93	12,42