



*А.М. Софьян*

день: 1 понедельник  
 неделя: 1  
 возрастная категория: 7-11 лет  
 сезон: осенне-зимний

*28.09.2020г.*

№ 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	250/5	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	Тефтели с соусом	80/50	8,82	9,80	11,16	167,82	0,06	0,48	39,00	0,08	27,95	98,26	19,50	0,80
171	Каша рассыпчатая гречневая	150/5	8,85	9,55	39,86	280,00	0,21	0	0,00	0,12	26,39	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	200/20	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	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
338	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	<b>Итого:</b>		<b>30,57</b>	<b>27,34</b>	<b>141,94</b>	<b>948,97</b>	<b>0,52</b>	<b>29,37</b>	<b>49,00</b>	<b>1,34</b>	<b>261,70</b>	<b>564,12</b>	<b>243,03</b>	<b>10,50</b>