

Директор

А. Сорокин

М.И. Сорокин



день:

возрастная

категория:

12 суббота

30.01.2021г.

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
101	Суп картофельный с перловкой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	0,06	26,7	55,98	22,78	0,88
243	Сосиски отварные	80	8,88	24,88	0,40	262,40	0,14	0	32,00	0,13	29,6	129,6	16,00	1,44
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	0,05	25,62	0,00	0,06	88,13	61,04	31,28	1,25
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
338	Банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	16,35	0,00	0,90	12	42	63,00	0,90
	Итого:		26,32	41,84	113,81	952,08	0,50	54,63	56,40	2,28	340,44	512,23	186,31	6,77