



14.01.2021г четверг

Завтрак 1-4 кл.

№ рец по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ТК	Фрукт свежий	100	0,83	0,17	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
294	Котлета из курицы	80	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,043	54,7 2	47,82	64	17,76	2,9
204	Макаронные изделия отварные с сыром	130 20	10,15	11,94	25,58	250,8	0,06	0,17	0,08	0,08	221,4	151,5 6	15,24	0,92
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	20	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	22	1,44	0,23	11,23	47,67	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		31,54	25,32	93,21	764,16	0,32	38,92	0,133	5,55	324,08	268,5	57,98	4,62

ОБЕД ГПД 22 чел.

1. Борщ с картошкой 250
2. Глазун по-польски 50/100
3. Компот из фруктов 100
4. Хлеб рж 28
5. Хлеб пш 17
- 6.

ПОЛДНИК ГПД 22 чел.

1. Молоко 45
2. Чай с сахаром 200
- 3.
- 4.