



ПЯТНИЦА 15.01.2021г.

Завтрак

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
15	Сыр российский (порциями)	25	5,8	7,38	-	90	0,008	0,17	0,065	0,12	220	125	8,75	0,25
ТК	Котлета рыбная (минтай)	80	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,7	130,96	30,61	1,15
ТК	Рис отварной с овощами	150	3,65	5,37	236,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,54	118,6	0,06	1,59	0,02	-	152,2	124,56	21,34	0,48
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	20	1,446	0,23	11,23	47,67	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		26,69	23,28	77,17	696,76	0,211	12,0	0,125	4,90	433,11	485,61	98,62	5,03



Стоимость 57 рублей 40 копеек.

ОБЕД ГПД 21 чел.

1. Свекальщик 250
2. Сосиски обжареная 60
3. Макарон уз. обвареные с маслом 100/5
4. Каша из гр 200
5. Хлеб рж 30
6. Хлеб пш 18

ПОЛДНИК ГПД 21 чел.

1. Печенье Юбилейное 40
2. Чай с сахаром 200
3. \_\_\_\_\_