



18.01.21г понедельник
Завтрак 1-4 класс

№ 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
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
338	Фрукт свежий	440	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10	-		16	11	9	2,2
71	Овощи натуральные свежие(по сезону)	50	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3
ТК	Курица порционная	100	10,83	16,33	8,1	199	0,14	0,19	0,04	2,36	15,78	107,24	16	1,72
ТК	Рис отварной с маслом	150	3,73	12,62	36,76	275,7	0,03	-	-	0,39	3,77	63,95	16,34	0,55
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	25	1,446	0,23	11,23	47,67	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		20,54	21,96	91,27	648,56	0,28	11,2	0,058	1,21	191,54	344,25	92,33	4,61

ОБЕД ГПД 7 чел.

1. Суп с макаронами изю. 250
2. Колбаса овареная 50
3. Рис овареный с маслом 110
4. Чай с сахаром 200
5. Хлеб рж 28
6. Хлеб пш 20

ПОЛДНИК ГПД 7 чел.

1. Печенье 50
2. Чай с сахаром 200
- 3.
- 4.