

Ашан СОШ нач кл, 1чт

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--------------------------------------------------------------------------------

Завт. 7-11

200	Каша манная молочная жидкая	кКал-203.9, Бел-6.07, Жир-6.44, Угл-30.48, С-1.35
200	Чай с молоком	кКал-64, Бел-1.6, Жир-1.3, Угл-11.5, С-0.3
40	Хлеб пшеничный	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68

Итого за Завт.7-11 кКал-361.5, Бел-10.71, Жир-8.06, Угл-61.66, С-1.65

Обед 7-11

200	Суп с макаронными изделиями и картофелем	кКал-417.2, Бел-19, Жир-20.48, Угл-38.58, С-12.16
80	Котлеты или биточки рыбные	кКал-84.57, Бел-10.29, Жир-1.26, Угл-8
150	Пюре картофельное	кКал-105, Бел-4.05, Жир-6, Угл-8.7, С-3.6
200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-84, Бел-0.6, Жир-0.1, Угл-20.1, С-0.2
40	Хлеб пшеничный	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68
40	Хлеб ржаной	кКал-82.4, Бел-3.2, Жир-0.6, Угл-16.04

Итого за Обед 7-11 кКал-866.77, Бел-40.18, Жир-28.76, Угл-111.1, С-15.96

Итого за день кКал-1 228.27, Бел-50.89, Жир-36.82, Угл-172.76, С-17.61

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано

Лицеитон



