

Меню на 14 октября 2020г.



№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0,01	-	1	-
	Каша пшенная молочная вязкая	200/5	11,3	13,3	81,8	430	0,25	0,35	1,1	308	2,3
	Какао с молоком	200	4,8	3,8	25,6	158	0,06	0,22	2,2	180	0,2
Итого			16,0	26,2	116,8	699	0,29	0,53	1,5	441	3,3
Обед											
	Суп с макаронными изделиями с курой	250	5,19	5,88	19,82	148,82	0,04	0,08	11,4	64	11,8
	Рыба отварная	100	15,4	18,0	2,9	240	0,06	0,13	0,8	13	2,5
	Пюре картофельное	180	5,4	4,2	29,6	185	0,06	0,02	-	11	0,8
	Чай сладкий	200	0,2	0,2	26,4	108	-	-	2,6	4	0,6
	Хлеб ржаной	35	1,3	0,3	9,9	50	0,04	0,02	0	7	1,0
Итого:			30,7	30,2	91,1	774	0,23	0,26	14,8	105	17,1

Ответственная за горячее питание Зорина Л.А.