

25.12

21.01.2021г.

г. Искра

О.В. Павлова



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	ВИТАМИНЫ, микроэлементы (мг)								
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe				
<b>1 неделя</b>														
<b>четверг</b>														
<b>Завтрак</b>														
Салат из свежей капусты с маслом растительным	60	1,2	3,0	7,2	57,6	33,8	0,6	151,8	463,8	0,6				
Сосиски отварные	100	12,0	24,0	2,0	266,0	0,0	0,0	220,0	36,0	0,0				
Макаронны отварные	150	3,0	5,0	36,0	211,0	0,0	0,0	64,0	200,0	0,0				
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	32,0	16,0	0,0				
Булочка «Оздоровительная»	25	2,0	1,0	12,0	60,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0				
<b>ИТОГО</b>		<b>18,2</b>	<b>33,0</b>	<b>85,2</b>	<b>703,6</b>	<b>33,8</b>	<b>0,6</b>	<b>490,8</b>	<b>719,8</b>	<b>0,6</b>				