

06.04.2021 г. *Иттертурго* *Доб* *О.И. Ямалман*
Директор

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	ВИТАМИНЫ, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe
<i>1 неделя</i>										
вторник										
Завтрак										
Салат из морск.капусты с яйцом с маслом раст.	60	3,0	9,0	0,0	91,0	0,0	0,0	28,0	11,0	1,0
Тефтели в соусе	60/50	9,1	11,0	13,0	189,0	3,0	0,0	96,0	35,0	0,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0
Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
ИТОГО		20,1	30,0	84,0	682,0	10,0	0,0	434,0	76,0	5,0