

суббота. 18.12.2021

Утверждаю
 Директор
 МБОУ «Кандаураульская СОШ
 им.О.К.Кандаурова»
 Арсланбекова Г.Л

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
	Обед														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	2,9	5,5	53,0	0,00	8,70	0,00	1,30	22,50	7,60	16,50	0,60	45	2011
Суп картофельный с бобовыми	250	2,8	5,1	25,2	0,0	0,12	6,59	0,24	0,73	32,70	31,48	125,42	1,83	91	2008
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,7	5,3	31,1	190,9	0,09	0,00	0,03	0,81	42,55	24,15	163,30	1,15	181	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	50	7,7	8,7	2,0	117,4	0,00	0,80	0,10	1,30	14,00	11,50	70,30	1,20	246	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	2,10	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	1,7	20,4	0,0	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,00	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,00	338	2011
Итого за прием пищи:	850	19,9	24,0	117,7	501,2	0,31	21,09	0,37	5,44	147,95	96,43	426,32	8,38		
Всего за день:		19,9	24,0	117,7	501,2	0,31	21,09	0,37	5,44	147,95	96,43	426,32	8,38		