МАОУ "СОШ" рп Теплая Гора Сп школа рп Старый Бисер (дошкольная группа)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
			B1	C	A	Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	
19.12.2022													
Завтрак													
Каша манная молочная	200	106	0.1		-	3.600	0.7	22	97	7	37	5.300	
Кофейный напиток	200	580			-	20	5	116			3	1.0	
Хлеб	30.0	82	0.4	0.2	-	3	1.300	13	125	41	129	3.600	
Батон масло	**30\5**	**134**	**0.03**	**0**	**5**	**2**	**9.0**	**12.0**	**8**	**8**	**25**	**0.5**	
Обед													
Щи из св капусты	200	66	0.04	18.400	100	2	4	7	49	20	42	0.800	
Плов	200	184	0.12	1.500	29	13	3.600	25	37.0	87	205	1.600	
Компот из св фруктов	200	61	1.900	0.6		1	-	15	6.0	2.100	2.100	0.07	
Хлеб	60	164	0.4	0.2	-	6	2.600	26	125	41	129	3.600	
Ужин													
Омлет	**70**	150	0.04		19	**8**	**1.200**	**1.200**	53	9	126	1.500	
Чай	**200**	**56**				**0.2**		**14**	**6**	**3**	**4**	**0.4**	
Йогурт	95												
итого	1595	1775	3.110	40.9	193	61.8	28.40	295.2	522	302.1	758.1	19.57	

Директор школы Н.А.Толокнова