

День: среда 19.06.2021

Сезон: Весенне-летний



Утверждаю
Директор МОБУ Музлаевская ООШ
Р.Х. Айдушева

№ реп./тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																
302/191	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	250/7	7,2	10,0	50,1	321	0,08	0,63			146,24		41,97	0,68		
693/306	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,52			108,57		21,05	0,57		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0			12,0		8,4	0,66		
15.2	Сок в ассортименте (яблочный грушевый персиковый)	200 200 200	1,00 0,080 0,060	0,20 0,45 0,00	20,20 22,00 33,00	92,00 91,00 136,00	0,02 0,04 0,04	4,00 26,00 12,00			14,00 38,00 10,00		8,00 24,00 24,00	2,80 4,60 0,04		
обед																
32/39	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	100	1,5	5,2	10,0	94	0,06	6,41			21,80		19,99	0,74		
110/58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,0	6,0	14,0	117	0,05	9,53			34,73		24,32	1,13		
437/96	Гуляш	100	21,7	22,6	2,9	303	0,04	0,31			14,80		28,12	3,25		
332/227	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	8,1	7,2	48,2	295	0,09	0,00			14,03		11,09	1,12		
631/311	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,60			6,03		3,13	0,80		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0			12,0		8,4	0,66		