

2 НЕДЕЛЯ

№ рец. Сб. рец. Шк. пит. 2004	Наименование блюд	Масса блюда в гр.	Пищевая ценность гр.			Энергет ич. ценност ь ккал	Са	Mg	Fe	B1	B2	C	A
			белки	Жиры	углеводы								
ЗАВТРАК:													
72 руб.													
591	котлета из мяса курицы	100	19,72	17,89	4,76	168,2	24,36	26,01	2,32	30,5	0,17	1,2 8	0,0
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	3,9	3,7	29,2	243,75		0,09		12,6	27,3	8,4	1,5
376	Чай с сахаром	200/20	0,3	0,1	15,2	56	1	1	0,2				
	Батон	50	7,5	2,9	51,4	135	7,8	17	0,7	0,07		13	
1	Хлеб	80	2,45	7,55	14,62	136	9,3			0,62	0,05	0,0 3	
15	Сыр порционно	10	2,32	2,95	-	36,4	88	3,5	50	0,10	0,01		0,1
	Пищевая ценность	ИТОГО				875,35							
ВТОРНИК													
ЗАВТРАК:													
72 руб.													
138	Рис отварной со сл.маслом	150/5	18,27	20,54	28,74	240,65	0,24	5,62	0,04	33,2	203		63, 2
	Мясо курицы запечённое порционно	0,100	17,65	14,58	4,7	221	0,05	0,2	43		54,5	20	
	Булка	0,50	3,8	1,5	25,7	125	0,7			13	41,5	17	0,7
1	Хлеб	80	2,45	7,55	14,62	136	9,3			0,62	0,05	0,0 3	
382	Какао с молоком	200/20	6,2	6,4	22,8	145,2	0,04	1,06			22,1	120	18
	Пищевая ценность	ИТОГО				770							

