

Извертская
 Директор ЯКОУ "Малоярославская ССМ"
 С.А. Кудряшова А.А.

| № реп. | Наименование блюда | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность, ккал | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|---------------|-------------------------|----------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | Ca | Mg | P | Fe | В1 | C | A |
| 19 мая 2021г. | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | Суп гороховый с курицей | 245,00 | 3,19 | 3,24 | 8,86 | 120,50 | 30,46 | 28,20 | 69,74 | 1,62 | 0,18 | 4,65 | 0,00 |
| 10 | Макароны с маслом | 150,00 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 132,50 | 4,86 | 21,11 | 37,17 | 1,11 | 0,06 | 0,00 | 21,00 |
| | Масло сливочное | 6,00 | 0,07 | 7,26 | 1,02 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 1,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 40,92 |
| 2 | Сыр | 18,00 | 4,10 | 4,15 | - | 65,00 | 9,30 | 3,70 | 5,30 | - | 0,15 | 0,10 | 3,00 |
| 26 | Салат свекольный | 64,00 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 21,09 | 12,54 | 24,58 | 0,80 | 0,01 | 5,70 | 0,00 |
| | Хлеб | 60,00 | 5,76 | 0,70 | 29,23 | 162,24 | 6,30 | 6,70 | 30,50 | 1,40 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
| | Апельсин | 145,00 | 0,91 | 0,20 | 9,10 | 40,20 | 5,00 | 0,00 | 75,80 | 2,20 | 0,03 | 10,00 | 0,00 |
| 16 | Какао | 200,00 | 4,50 | 3,79 | 24,50 | 132,87 | 113,00 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 0,04 | 1,20 | |
| | Итого на 1 день: | | 24,91 | 27,51 | 104,18 | 709,65 | 190,67 | 72,25 | 244,61 | 8,03 | 0,57 | 21,65 | 64,92 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-----------------------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Макароны с маслом | 150,00 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 132,50 | 4,86 | 21,11 | 37,17 | 1,11 | 0,06 | 0,00 | 21,00 |
| 2 | Люля | 50,00 | 7,78 | 7,28 | 7,85 | 114,38 | 21,88 | 16,06 | 83,19 | 0,75 | 0,05 | 0,08 | 14,38 |
| | Чай с сахаром | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 13,45 | 28,00 | 11,00 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб с маслом | 60 | 5,76 | 0,7 | 29,23 | 162,24 | 6,3 | 6,7 | 30,5 | 1,4 | 0,1 | 0 | 0 |
| | Масло сливочное | 5,00 | 0,07 | 6,60 | 0,92 | - | 0,60 | 0,00 | 1,38 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 37,20 |
| | Зефир | 60,00 | 4,68 | 7,68 | 16,50 | 170,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Яблоко | 145,00 | 0,68 | 0,68 | 16,00 | 48,00 | 16,00 | - | 15,00 | 3,60 | 0,04 | 17,00 | 0,00 |
| | ИТОГО 1 день : | | 24,49 | 27,46 | 110,40 | 655,52 | 60,64 | 27,81 | 167,24 | 7,56 | 0,25 | 17,08 | 72,58 |