

Утверждаю
 Директор МБОУ «Поповская ООШ»
 Боковского района
 Н.В. Чумакова



10.03.2021г.

3-й день

Среда

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
489	Рагу из курицы	200	225	12,5	15,6	19,4	0,16	15,4	0,02	48,7	146,2	38,3	0,4
	Огурцы соленые	60	10	1,7	-	0,4	-	2	-	7	7	4	-
639	Компот из сухофруктов	200	183	0,5	-	31,5	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб йодированный	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		478	17	16	72	0,21	20	0,02	66,2	181,5	52,4	1,5