

Утверждаю
Директор МБОУ «Цюповская ООШ»
Боковского района

Ч.И.
Н.В. Чумакова



11.03.2021г.

4-й день

Четверг

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
302	Каша молочная рисовая	200	208	7,8	3,7	37,4	0,19	1,3	0,03	143,3	182,3	44,4	1,09
	Масло сливочное	15	112	0,2	12,4	0,14			110	9	30	10	1
337	Яйцо отварное	40	63	5,1	3,2	0,3	-	-	100	29	77	6	-
685	Чай с сахаром	200	77	0,3	-	20	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		520	15,7	19,7	78,5	0,24	3,3	210	203,2	318,4	74,3	2,8