



МЕНЮ

«10» марта 2021 г.

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	Борщ	250	2,0 34	6,6 65	11, 158	113,6	0,0 57	19, 89	1 0	2,4	48, 96	56, 04	24, 64	1,1 6
2	Гарнир с гречкой и пшикачкой	180	6,7 58	5,1 43	43, 083	245,834	0,1 04		2 4	0,9 75	14, 134	55, 095	9,8 26	0,9 97
3	Хлеб с сыром	30	2,1 6	0,5 2	16, 4	79,6	0,0 4			0,3 9	14, 8	51, 6	12	0,0 1
4	Чай с молоком	200	0,0 63	0,0 07	5,2 03	22,342	0,0 04	2,9		0,0 14	7,7 5	9,7 8	5,2 4	0,8 77
5	Банан	120	1,8	0,6	25, 2	115,2	0,0 48	12		0,4 8	9,6	33, 6	50, 4	0,7 2