

## МЕНЮ

«19» октября 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	Крестьянский суп	225	7,071	4,053	13,674	119,62	0,146	11,825	7,5	1,373	20,14	103,97	28,82	0,929				
2	Бигус	180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104		24	0,975	14,134	55,095	9,826	0,997				
3	Хлеб	30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125				
4	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	0,06	65,35	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,655				

## МЕНЮ

«20» октября 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	Щи	250	2,034	6,665	11,158	113,6	0,057	19,89	10	2,4	48,96	56,04	24,64	1,16				
2	Гречка рассыпчатая	180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104		24	0,975	14,134	55,095	9,826	0,997				
3	Котлета	90	14,614	15,907	13,803	257,45	0,106	1,32	46,2	2,777	16,954	131,034	22,124	1,683				
4	Хлеб	30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125				
5	Кисель	200	0,78	0,06	0,06	65,35	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,655				