



Завтрак 1-4 классы

На 18 декабря 2023 год

| наименование блюда | Масса порции<br>н, г | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |     |     |      |  | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|--------------------|----------------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|---------------|-----|-----|------|--|---------------------------|--------|-------|------|
|                    |                      | Б                    | Ж    | У     |                                   | В1            | С   | А   | Е    |  | Ca                        | P      | Mg    | Fe   |
| 2                  | 3                    | 4                    | 5    | 6     | 7                                 | 8             | 9   | 10  | 11   |  | 12                        | 13     | 14    | 15   |
| мясо               | 240                  | 26.16                | 6.4  | 41.15 | 334.46                            | 0.12          | 3.8 | 409 | 2.2  |  | 31.42                     | 300.16 | 59.60 | 1.71 |
| картофель          | 180                  | 0.25                 | 0.03 | 10.23 | 43.46                             | -             | 2.5 | 0.5 | 0.04 |  | 7.65                      | 9.56   | 5.12  | 0.89 |
| хлеб белый         | 40                   | 3.16                 | 0.4  | 19.32 | 94                                | 0.06          | -   | -   | 0.52 |  | 9.2                       | 34.8   | 13.2  | 0.8  |
| яблоко             | 140                  | 0.56                 | 0.56 | 13.72 | 65.8                              | 0.05          | 14  | 4   | 0.28 |  | 22.4                      | 15.4   | 22.6  | 3.03 |
|                    |                      |                      |      |       |                                   |               |     |     |      |  |                           |        |       |      |
|                    |                      |                      |      |       |                                   |               |     |     |      |  |                           |        |       |      |
|                    |                      |                      |      |       |                                   |               |     |     |      |  |                           |        |       |      |
|                    |                      |                      |      |       |                                   |               |     |     |      |  |                           |        |       |      |
|                    |                      |                      |      |       |                                   |               |     |     |      |  |                           |        |       |      |
| ИТОГО              |                      |                      |      |       |                                   |               |     |     |      |  |                           |        |       |      |

Carl

Подпись:

Столярова С.В.

291  
377