МБОУ ООШ№10 им. Атамана Головатого

09.03.2021

Завтрак младшие (Школа (младшие)2020-2021)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	завтрак	
40	**Кукуруза отварная**	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
	кукуруза конс., масло сливочное	
80	**Говядина в кисло-сладком соусе**	Калорийность-171, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-4
	мясо, лук , масло растительное, томат паста, сахар, сухари панировочные, кислота лимонная	
100	**Каша вязкая (гречневая)**	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-27
	крупа гречневая, масло сливочное	
200	**Чай с лимоном**	Калорийность-62, Углеводы-15
	лимоны, сахар, чай	
20	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
20	**Хлеб ржаной йодированный 20**	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
200	**МОЛОКО 3,2% (0,2)л**	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
	Итого за завтрак	Калорийность-667, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-79
	Итого за день	Калорийность-667, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-79

Заведующий производством _____ Рабинович О.О. _____