

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества							Минеральные вещества						
		Б	Ж	У				Ca	Mg	P	Fe	A	E	B ₁	B ₂	B ₆	C				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
ЗАВТРАК																					
Сырники из творога №358	100/10	14,80	16,40	19,80	288,00	134,77	20,29	171,91	0,53	0,05	0,02	0,04	0,21	0,08							
Бутерброд с маслом и сыром №3	80	8,40	8,60	26,40	221,00	153,58	24,88	129,93	1,15	0,40	0,90	0,07	0,08	0,04							
Яйцо вареное	1 шт	4,78	4,05	0,30	57,00	19,36	4,18	66,82	0,87	0,00	0,24	0,02	0,00	0,18							
Чай с молоком №685	200	1,46	1,72	2,30	30,00	58,20	6,65	41,85	0,05	0,02	0,05	0,02	0,07	0,26							
ИТОГО за прием		29,44	30,77	48,80	596,00	365,91	56,00	410,51	0,57	0,47	1,21	0,15	0,36	0,56							
ОБЕД																					
Салат витаминный № 40	80	1,20	3,60	8,60	71,00	27,61	14,61	24,13	0,72	0,00	1,88	0,18	0,03	5,04							
Борщ с капустой и картофелем со сметаной №110	260	1,90	6,20	12,40	113,00	40,74	21,78	51,80	1,03	0,00	0,25	0,04	0,06	7,42							
Зразы из говядины №456	100	10,54	14,67	11,68	221,00	26,19	19,21	103,30	1,12	0,06	2,97	0,02	0,07	0,00							
Картофель в молоке №103	150	3,70	4,20	12,90	105,00	56,48	23,77	91,72	0,92	0,03	0,18	0,01	0,11	0,43							
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	0,02	4,00							
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	88,00	17,50	23,50	79,00	1,95	0,00	0,70	0,09	0,04	0,00							
Хлеб витаминизированный	20	1,55	0,20	9,46	46,80	4,51	6,47	17,05	0,39	0,00	0,26	0,03	0,00	0,01							
ИТОГО за прием		20,09	26,07	91,94	730,80	187,03	117,34	381,00	3,14	0,09	4,31	0,39	0,33	16,90							
ИТОГО		49,53	56,84	140,74	1326,80	702,94	173,34	911,51	3,71	0,56	5,52	0,54	0,69	17,46							