

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда                                   | Выход<br>блюд | Пищевые вещества |       |        |         |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Минеральные вещества |      |      |      |                |                |                | Минеральные вещества |  |  |
|--|---------------|------------------|-------|--------|---------|--------|-----------------------------------|----------------------|------|------|------|----------------|----------------|----------------|----------------------|--|--|
|  |               | Б                | Ж     | У      | 6       | Ca     | Мg                                | P                    | Fe   | A    | F    | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | B <sub>6</sub> |                      |  |  |
| 1  | 2             | 3                | 4     | 5      | 6       | 7      | 8                                 | 9                    | 10   | 11   | 12   | 13             | 14             | 15             |                      |  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                       |               |                  |       |        |         |        |                                   |                      |      |      |      |                |                |                |                      |  |  |
| Каша овсяная молочная с маслом                       | 200/5         | 6,69             | 9,81  | 27,10  | 223,00  | 139,22 | 49,52                             | 173,05               | 1,17 | 0,06 | 0,65 | 0,13           | 0,16           | 0,23           |                      |  |  |
| сливочным №311                                       |               |                  |       |        |         |        |                                   |                      |      |      |      |                |                |                |                      |  |  |
| 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           |                      |  |  |
| Кефир №698   | 200           | 5,64             | 0,09  | 16,40  | 91,00   | 222,02 | 26,10                             | 165,30               | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,06           | 0,27           | 0,56           |                      |  |  |
| Хлеб витаминизированный                              | 40            | 3,10             | 0,39  | 18,92  | 93,60   | 9,02   | 12,94                             | 34,10                | 0,78 | 0,00 | 0,52 | 0,06           | 0,00           | 0,02           |                      |  |  |
| Яблоки свежие  | 200           | 0,80             | 0,80  | 19,60  | 90,00   | 32,00  | 18,00                             | 22,00                | 0,40 | 0,00 | 0,40 | 0,06           | 0,04           | 20,00          |                      |  |  |
| ИТОГО за прием                                       |               | 17,91            | 15,14 | 82,32  | 554,60  | 421,62 | 110,73                            | 461,26               | 3,42 | 0,06 | 1,16 | 0,33           | 0,47           | 20,99          |                      |  |  |
| <b>ОБЕД</b>  |               |                  |       |        |         |        |                                   |                      |      |      |      |                |                |                |                      |  |  |
| Салат из белокочанной капусты №43                    | 80            | 1,66             | 4,01  | 8,20   | 75,00   | 49,63  | 15,30                             | 29,03                | 0,61 | 0,10 | 1,93 | 0,03           | 0,04           | 21,42          |                      |  |  |
| Борщ №109  | 260           | 1,83             | 6,12  | 10,40  | 103,00  | 44,93  | 20,57                             | 45,21                | 0,99 | 0,05 | 0,25 | 0,03           | 0,05           | 8,50           |                      |  |  |
| Котлеты или биточки рыбные №388                      | 100           | 14,90            | 11,40 | 12,90  | 215,00  | 41,69  | 28,29                             | 150,13               | 1,11 | 0,09 | 5,00 | 0,10           | 0,11           | 0,15           |                      |  |  |
| Картофель отварной с маслом №203                     | 150/5         | 2,82             | 4,48  | 20,20  | 135,00  | 13,10  | 28,88                             | 73,67                | 1,14 | 0,03 | 0,21 | 0,09           | 0,07           | 1,24           |                      |  |  |
| Кисель из концентрата "Золотой шар" №204, сб. 2009 г | 200           | 0,20             | 0,00  | 3,90   | 16,00   | 0,24   | 0,18                              | 0,46                 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 0,12           | 0,00           | 6,00           |                      |  |  |
| 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 пшеничный                                       | 30            | 2,37             | 0,30  | 14,50  | 72,00   | 6,90   | 9,90                              | 26,10                | 0,60 | 0,00 | 0,39 | 0,05           | 0,02           | 0,00           |                      |  |  |
| ИТОГО за прием                                       |               | 23,59            | 26,91 | 86,80  | 704,00  | 173,98 | 126,62                            | 403,61               | 2,55 | 0,27 | 7,30 | 0,51           | 0,34           | 37,31          |                      |  |  |
|  |               | 41,50            | 42,05 | 169,12 | 1258,60 | 595,60 | 137,35                            | 964,87               | 5,97 | 0,33 | 8,46 | 0,84           | 0,81           | 58,30          |                      |  |  |