

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	C			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
ЗАВТРАК																			
Каша рисовая молочная с маслом сливочным №311	200/5	4,60	5,90	42,70	246,00	61,81	68,69	133,98	1,36	0,03	0,92	0,06	0,06	1,13					
	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					
	75	9,75	11,75	19,60	225,00	66,26	12,39	112,53	0,57	0,04	1,01	0,04	0,13	0,04					
	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					
		21,29	26,45	108,90	778,00	295,65	113,96	390,44	4,52	0,47	2,11	0,19	0,29	5,21					
ОБЕД																			
Салат из моркови с курагой или изюмом № 11. сб. 2009 г.	80	1,50	0,10	14,80	65,00	36,89	34,45	49,03	0,82	0,00	1,12	0,04	0,06	1,46					
	250	2,90	2,80	17,90	110,00	15,10	20,93	58,03	0,86	0,02	0,17	0,08	0,06	6,60					
	45/45	12,19	12,99	3,90	182,00	22,85	15,81	122,76	1,58	0,09	2,45	0,03	0,09	0,13					
	150	2,90	7,50	13,10	131,00	37,49	33,70	72,10	1,14	0,01	2,88	0,09	0,07	10,60					
	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 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					
	30	2,32	0,29	14,19	70,20	6,76	9,70	25,58	0,59	0,00	0,39	0,05	0,00	0,02					
		21,35	21,37	96,99	737,20	358,61	164,19	571,80	3,88	0,12	3,97	0,44	0,59	19,37					
ИТОГО		42,64	47,82	205,89	1515,20	654,26	178,15	962,24	8,40	0,59	6,08	0,62	0,88	24,58					