

День: четверг

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	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	0,04	0,92	0,06	0,06	1,13					
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					
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	0,90	19,50	90,00	32,00	18,00	22,00	0,40	0,00	0,40	0,06	0,04	20,00					
ИТОГО за прием		9,96	8,81	83,52	459,60	161,03	106,28	231,93	2,59	0,06	1,89	0,20	0,17	21,41					
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	0,20	1,12	0,04	0,06	1,46					
Суп картофельный №133	250	2,49	2,90	19,04	113,00	16,94	29,63	71,99	1,14	0,12	0,20	0,12	0,08	9,64					
Азу №62, сб. 2009 г.	50/50	14,60	20,10	3,30	252,00	14,70	21,86	155,40	2,30	0,00	4,38	0,05	0,10	1,16					
Макаронные изделия отварные №332	150/5	5,50	4,20	33,30	196,00	9,31	7,31	40,56	0,74	0,02	0,84	0,06	0,02	0,00					
Кефир №598	200	5,64	0,09	15,40	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					
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,20	119,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,65	0,08	0,03	0,00					
ИТОГО за прием		32,99	25,49	127,74	924,00	328,86	59,35	604,78	6,19	0,34	5,77	0,50	0,60	12,82					
ИТОГО		42,95	34,30	211,26	1383,60	639,89	165,63	986,71	3,78	0,40	7,56	0,70	0,77	34,23					