

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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
Каша овсяная молочная с маслом сливочным №311	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
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
Молоко кипяченное №697	200	5,75	6,50	9,00	116,00	222,82	25,70	165,21	0,18	0,04	0,21	0,06	0,25	1,10
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		18,54	25,71	82,10	650,00	547,62	118,10	490,19	2,90	0,50	2,16	0,32	0,53	21,37
ОБЕД														
Салат из сырых овощей №37	80	0,50	4,90	2,60	57,00	11,70	9,94	17,58	0,33	0,00	0,16	0,02	0,02	8,86
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной №124	260	2,40	5,70	15,70	126,00	23,14	23,19	68,40	0,87	0,00	0,29	0,08	0,07	6,71
Плов из курицы №495	250	23,80	24,30	40,20	479,00	27,56	50,74	254,99	2,34	0,04	0,00	0,08	0,14	0,77
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	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
ИТОГО за прием		27,32	23,99	109,59	906,20	100,66	125,07	459,55	4,34	0,04	1,74	0,34	0,29	20,36
ИТОГО		45,86	49,70	191,69	1556,20	648,28	143,17	949,74	7,24	0,54	3,90	0,66	0,82	41,73