

5-65

День: пятница

10.12.21.

Сезон: 01.03-01.05 (2021г)

Утверждаю

Директор: 

Неделя: 1

Возраст: 6-7 до 11 лет

№ рек	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
137	Макаронные изделия	100	4	3	22	131	0,0	0,00	0,60		6,20	27,00	4,60	27,00
	Свежие огурцы	40												
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
	Йогурт	125	3	2	10	74								
198	Напиток	200	1	2	12	70	0,02	0,65	10		60,3	45	7	0,08
Итого за Завтрак			10	7	58	346	0	1	11	0	73	98	22	28
Обед														
33	Щи из свежей капусты	250	13	9	9	171	0,1	17,47	1,62		30,07	155,45	30,16	2,43
65	Жаркое по-домашнему	50/200	30	8	33	330	0,08	0,82	27,55		216,67	295,62	39,05	0,72
	Чай с сахаром*	200			15	60					0,45			0,05
	Хлеб пшеничный	50	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Обед			45	17	71	632	0	18	35	0	254	477	79	4
Итого за день			55	24	129	978	0	19	46	0	327	575	101	31