

76

День: вторник

14.12.21

Сезон: 01.03-01.05 (2021г)

Утверждаю
Директор: *РСе*

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	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														
	Сыр (порциями)	15	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07
127	Сырники творожные	125	27	30,3	34	516,3	0,006	0,1	91	0	0,0,4	310,4	36,2	1
186	Чай с сахаром и лимоном	200	1	2	12	70	0,02	0,65	10		60,3	45	7	0,08
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
	Печенье	40	2	7,5	24	170								
Итого за Завтрак			35	43	82	851	0	1	122	0	166	437	57	2
Обед														
16	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64			14,31	29,16	20,06	0,38
33	Щи из свежей капусты	250	3	5	15	121	0,07	15,21	7,5		32,53	57,52	25,98	1,27
90	Плов из мяса птицы	250	14	18	39	371	0,11	4,26	21,6		20,13	177,94	44,64	1,47
	Хлеб пшеничный	50	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
164	Чай с сахаром	200			16	69	0,01	5			9,08	12,43	4,59	0,74
Итого за Обед			20	29	69	712	0	27	29	0	83	303	105	4
Итого за день			55	72	171	1563	0	28	151	0	249	740	162	6