

8-6

день: среда 15.12.21
Неделя: 2

Сезон: 01.03-01.05 (2021г)
Возраст: с 7 до 11 лет

Утверждено
Директор: *Рез*

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая 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															
115	Каша пшеничная молочная	150	2	3	22		123	0,06	1,13	39,3		62	133,90	68,70	1,40
	Бананы свежие	250	2		10		50	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9
191	Какао с молоком	200	4	4	22		136	0,03	0,38	15,96		121,78	109,42	29,92	0,96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14		71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			10	7	68		380	0	2	55	0	198	302	119	4
Обед															
3	Салат из капусты белокачанной с морковью	60	1	6	6		82	0,02	22,98			25,9	19,04	10,34	0,35
36	Рассольник ленинградский	250	13	9	14		192	0,12	13,87	7,62		26,23	171,85	33,68	2,58
56	Биточки (котлеты) рыбные*	60	9	4	9		108	0,05	9,3			26,6	121,65	17,48	0,46
94	Картофельное пюре	150	4	1	31		145	0,23	37,68			18,84	109,27	43,33	1,7
149	Суп с томатным	20	0	1	1		14	0,01	0,4	4,3		1	5,80	1,4	0,60
184	Чай с сахаром	200			16		69	0,01	5			9,06	12,43	4,59	0,74
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2		12		59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за Обед			29	21	89		669	0	80	12	0	113	462	119	7
Итого за день			40	28	158		1049	1	82	67	0	311	764	238	11