

4-5

Ут. вертедан
 Директор: *РД*

День: четверг 23-12-2021
 Сезон: 01.03-01.05 (2021)
 Неделя: 1
 Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Масло сливочное (порциями)	10	5	7	30	202	0,06	1,17	38		111,59	124,35	26,55	0,4
116	Каша пшенная молочная	150	2	3	22	123	0,06	1,13	39,3		62	133,90	68,70	1,40
	Апельсины	250	2		10	50	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9
186	Чай с лимоном	200			15	62		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,8
Итого за Завтрак			11	10	61	508	0	5	77	0	191	318	116	3
Обед														
10	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64			14,31	29,16	20,06	0,38
34	Борщ из свежих капусты	250	16	10	12	200	0,09	1,77	10,15		22,35	175,47	27,27	2,83
88	Котлеты из мяса птицы	50	10	11	8	171	0,05		30,4		38	121,66	22,8	1,06
113	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	100	9	7	40	253	0,29		24		15,28	208,03	136,41	4,65
149	Соус томатный	20	0	1	1	14	0,01	0,4	4,3		1	5,80	1,4	0,60
195	Компот из сухофруктов	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92
	Хлеб пшеничный	50	2		12	59	0,04				5,75	21,8	8,3	0,50
Итого за Обед			38	35	94	844	1	25	69	0	103	566	222	11
Итого за день			50	45	166	1352	1	30	146	0	294	885	338	14