

6-8

Утверждаю
Директор: *Р.В.*

День: понедельник 27.12.21
Неделя: 2

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

№ рек	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														
	Сыр (порциями)	15	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07
119	Каша манная молочная	150	2	3	22	123	0,06	1,13	39,3		62	133,90	68,70	1,40
	Масло сливочное (порциями)	10	5	7	30	202	0,06	1,17	38		111,59	124,35	26,55	0,4
	Яблоки	250	2		10	50	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
184	Чай с сахаром	200			16	69	0,01	5			9,08	12,43	4,59	0,74
Итого за Завтрак			14	13	92	551	0	7	98	0	297	389	126	4
Обед														
19	Салат из свеклы	60	1	3	5	51	0,01	5,63			17,68	19,47	10,44	0,91
42	Суп картофельный с овощами	250	15	8	16	197	0,22	9,74	0,11		35,39	190,3	43,15	3,26
63	Гуляш из мяса говядины	50/50	13	16	39	350	0,08	1,35			14,02	178,97	41,8	1,97
12	Макаронные изделия	100	6	5	36	212	0,09		24		11,15	46,26	8,18	0,83
	Хлеб пшеничный	50	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
184	Чай с сахаром	200			16	69	0,01	5			9,08	12,43	4,59	0,74
Итого за Обед			37	32	126	950	0	22	24	0	94	474	118	8
Итого за день			51	45	218	1501	1	29	122	0	391	863	244	12