

9-6

День: четверг 30.12.2021.
Неделя: 2

Сезон: 01.03.01.05 (2021г)
Возраст: 6-7 до 11 лет

Утверждаю
Директор: *Р.С.*

№ рек	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														
	Сыр (порциями)	15	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07
	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2,4	3		0,02
113	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	100	9	7	40	253	0,29		24		15,28	208,03	138,41	4,65
149	Соус томатный	20	0	1	1	14	0,01	0,4	4,3		1	5,80	1,4	0,60
	Свежие помидоры	40												
202	Кисель	200	1	2	12	70	0,02	0,65	10		60,3	45	7	0,08
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
	Йогурт	125	3	2	10	74								
Итого за Завтрак			18	22	77	584	0	1	69	0	186	348	162	6
Обед														
34	Борщ с капустой и	250	14	9	14	196	0,1	24,92	1,63		48,02	173,75	37,96	3,1
65	Жаркое по-домашнему	300/100	11	14	17	238	0,15	21,2			17,3	152,04	35	2,27
184	Чай с сахаром	200			12	68	0,01	5			6,08	12,43	4,59	0,74
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за Обед			27	23	59	560	0	51	8	0	78	360	86	7
Итого за день			45	45	136	1144	1	52	107	0	264	708	250	13