

8-6

День: среда 1.12.21

Сезон: 01.03-01.05 (2021г)

Возраст: с 7 до 11 лет

Универсиада
Директор: Дев

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность	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 белокочанной 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
50	Биточки (котлеты) рыбные*	60	9	4	9	108	0,05	0,3			26,6	121,66	17,48	0,46
54	Картофельное пюре	150	4	1	31	145	0,23	37,68			18,84	109,27	43,33	1,7
148	Суп с томатной	20	0	1	1	14	0,01	0,4	4,3		1	5,80	1,4	0,60
164	Чай с сахаром	200			16	69	0,01	5			9,08	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	69	669	0	80	12	0	113	462	119	7
Итого за день			40	28	158	1049	1	82	67	0	311	764	238	11