

10-18

День: пятница 3.12.2021

Сезон: 01.03-01.05 (2021г.)

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 2

Утверждено
Директор: [подпись]

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А		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
	Масло сливочное (порциями)	10		7		56			40		2,4	3		0,02
117	Каша рисовая молочная	150	2	3	22	123	0,06	1,13	39,3		62	133,90	68,70	1,40
	Сок фруктовый	200	1	0	15,8	80								
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
	Печенье	40	2	7,5	24	170								
Итого за Завтрак			10	20	74	534	0	1	100	0	170	219	82	2
Обед														
19	Салат из свеклы	60	1	3	5	51	0,01	5,63			17,68	19,47	10,44	0,91
38	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12	7	13	162	0,08	2,99	25,76		20,55	134,16	23,56	2,15
63	Гуляш из мяса говядины	80,50	13	16	39	350	0,08	1,35		*	14,02	178,97	41,8	1,97
113	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	100	9	7	40	253	0,29		24		15,28	208,03	136,41	8,65
149	Соус томатный	50	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			37	34	126	959	1	15	54	0	83	581	228	12
Итого за день			47	54	201	1492	1	17	154	0	253	799	311	14