

Им бермеден
Дерек мор: Де

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

		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	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	
	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			13	10	68	416	0	2	76	0	298	362	125	4	
Обед															
36	Рассолник ленинградский	250	12	9	12	180	0,12	21,44	7,61		33,08	158,78	34,36	2,52	
54	Горбуша, тушенная в томате с овощами	60/50	10	6	5	111	0,09	3,81	6,02		33	166,16	44,06	0,78	
117	Рис отварной	100	2	3	22	123	0,06	1,13	39,3		62	133,90	68,70	1,40	
	Чай с сахаром*	200			15	60					0,45			0,05	
	Хлеб пшеничный	50	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6	
Итого за Обед			26	18	68	545	0	26	93	0	135	485	137	5	
Итого за день			40	28	137	961	0	28	119	0	433	547	262	9	