

№ рец.	Присм пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	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						
<b>Завтрак (первая неделя)</b>																			
Завтрак 7-11 лет																			
182	Каша пшеничная молочная	200	7,30	4,30	38,27	220,98	0,190		5,0	4,10	131,0	45,0	2,58						
3	Бутерброд с сыром	30/15	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59,0	139,20	96,0	9,45	0,49						
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,0		0,27		13,60	22,13	11,73	2,13						
338	Фрукт	200	1,28	0,28	11,57	54,00	0,72	85,72	0,28	48,57	32,85	18,57	0,42						
	<b>Итого:</b>		14,91	12,88	74,14	471,98	0,95	86,1	64,28	205,47	281,98	84,75	5,62						
<b>Обед 7-11 лет</b>																			
52	Закуска из свеклы с подсолн. маслом	80	1,13	4,8	1,87	74,24	0,01	5,32	7,5	28,37	32,50	16,55	1,06						
112	Суп с макаронными изделиями с картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,20	0,07	4,86		23,6	46,18	19,04	0,8						
290	Куры тушеные в сметанном соусе	80/30	13,98	13,99	4,21	199,20	0,52	0,82	36,12	36,38	94,8	19,43	0,84						
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,57	210,11	0,03		27,0	2,61	61,50	19,01	0,53						
112	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22						
112	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24						
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80		6,40	4,40	3,60	0,18						
	<b>Итого:</b>		25,41	32,04	110,37	860,35	1,36	16,55	70,62	129,01	330,85	104,77	5,32						
	<b>Всего за день:</b>		40,32	85,24	84,51	1332,33	2,31	102,65	134,9	334,48	612,83	189,52	10,94						