

№ рец.	Прям пищ. наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Среда (первая неделя)</b>													
<b>Завтрак 7-11 лет</b>													
222	Запеканка из творога со стученным молоком	150	12,51	8,64	18,09	200,16	0,05	0,18	54,0	117,0	169,2	19,8	0,81
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47		158,67	132,00	29,33	2,40
ИП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого:</b>		17,69	11,51	56,95	402,12	0,1	1,65	54	280,27	318,6	55,73	3,43
<b>Обед 7-11 лет</b>													
61	Закуска из моркови с подсолн. маслом	80	1,20	4,06	10,42	83,96	0,04	2,85		30,11	56,50	39,50	0,84
96	Рассольник ленинградский	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,046	12,62		39,40	39,20	17,7	0,66
268	Котлета мясная рубленая	80	9,87	17,33	8,80	230,67	0,08	0,27	4,67	34,53	140,0	26,67	1,87
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20			14,60	210,0	140,0	5,01
350	Кисель фруктовый	200	0,07	0,04	23,04	111,60		1,8		10,1	5,4	0,34	0,06
ИП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ИП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
	<b>Итого:</b>		26,15	35,01	121,49	930,77	1,096	31,98	4,67	156,73	536,37	254,77	10,56
	<b>Всего за день:</b>		43,84	46,52	178,44	1332,89	1,196	33,63	58,67	437	854,97	310,5	13,99