

№ реп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергет ическая ценность (ккал)	Итаминь (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В		С	А	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
<b>Четверг (первые неделия)</b>															
<b>Завтрак I-I8 лет</b>															
173	Каша из овсяных хлопьев на молоке	250	6,10	4,0	36,96	208,24	0,22	2,08	32,0	221,60	315,40	79,60	2,10		
6	Бутерброд с сыром	30/20	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	52,0	176,0	100,0	7,0	0,2		
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60		2,13		15,33	23,20	12,27	2,13		
	<b>Итого:</b>		11,27	9,9	46,83	321,5	0,23	4,35	84	412,93	438,6	98,87	4,43		
<b>Обед I-I8 лет</b>															
54	Свекольная икра	100	1,048	4,12	9,68	80,08	0,01	6,84		27,52	29,70	15,76	1,37		
104	Суп с мясными фрикадельками	250	1,75	2,22	12,31	84,8	0,09	8,86		23,76	57,78	23,74	0,92		
234	Котлеты рыбные	100	14,71	4,81	10,30	143,41	0,10	0,48	13,34	59,26	187,69	28,74	0,83		
312	Пюре картофельное	200	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	38,25	76,95	26,70	0,86		
348	Комлот из кураги	200	1,30	0,08	44,68	184,64	0,03	1,0		40,48	36,60	26,20	0,86		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22		
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24		
	<b>Итого:</b>		25,71	14,20	125,52	741,38	2,09	20,93	46,49	203,07	448,52	137,74	6,3		
	<b>Всего за день:</b>		36,98	24,1	172,35	1062,88	2,32	25,28	130,49	616	887,12	236,61	10,73		