

№ реп.	Прием пищи, 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		
Пятица (первая неделя)															
Завтрак 7-11 лет															
175	Каша из пшена и риса молочная «Дружба»	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	92,30	128,0	26,70	1,30		
377	Яйцо	1	5,3	8,26	14,82	155	0,09			11,2	59,9	9,2	0,77		
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2,00		
	Батон	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22		
	Итого:		12,38	17,53	64,02	463,51	0,51	3,23	71,60	236,83	299,01	61,46	4,07		
Обед 7-11 лет															
47	Морковная икра	80	1,36	4,0	1,61	68,56	0,01	15,84		41,79	27,16	12,80	0,53		
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,74	83	0,04	8,54		39,78	43,68	20,9	0,98		
255	Бефстроганов из гов.	100	13,26	11,23	3,52	171	0,2	8,45	5782	33,24	239,32	17,47	5		
309	Макаронны отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,06			12,1	37,6	8,14	0,81		
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	132,8	0,02	0,80		5,84	46,00	33,00	0,96		
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		
	Итого:		27,02	34,06	127,74	897,86	1,07	77,43	5782	164,71	471,39	121,41	10,36		
	Всего за день:		39,4	51,59	191,76	1361,37	1,58	80,66	5853,6	401,54	770,4	182,87	14,43		