

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	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>Бюролик (вторая неделя)</b>																	
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																	
181	Каша пшеничная молочная	200/5	6,03	3,47	42,23	225	0,42	1,17	18,0	131,67	115,19	20,30	0,48				
6	Багон	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22				
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60		2,13		15,33	23,20	12,27	2,13				
338	Фрукты	200	0,40	0,30	10,30	47,0	0,03	5,0		19,0	16,0	12,0	2,30				
	<b>Итого:</b>		12,76	12,07	77,23	470,6	0,49	8,41	77	305,2	250,39	54,02	5,4				
<b>Обед 7-11 лет</b>																	
45	Закуска из канусты с морковью	80	1,05	2,6	1,39	48,32	0,02	13,67		19,97	22,64	12,07	0,37				
84	Борш на м/к бульоне	200	1,46	4,39	3,4	55,0	0,01	7,9		37,90	29,4	15,42	0,6				
284	Шюв с мясом (говядина)	150	10,59	7,77	20,62	194,90	0,08	0,75	37,50	45,18	132,18	35,05	1,5				
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				
НП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22				
НП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24				
	<b>Итого:</b>		18,08	15,7	102,09	569,74	0,83	23,12	37,50	122,69	290,02	112,14	4,89				
	<b>Всего за день:</b>		30,84	27,77	179,32	1040,34	1,32	31,53	114,5	427,89	540,41	166,16	10,29				