

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	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						
Четверг (вторая неделя)																			
Завтрак 7-11 лет																			
174	Каша рисовая молочная	200	7,30	4,30	38,27	220,98	0,19		5,0	4,10	131,0	45,0	2,58						
6	Бутерброд с сыром	30/20	2,36	7,49	14,89	136,0	0,034		40,0	8,40	22,5	4,2	0,36						
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						
	Итого:		13,44	12,46	79,16	482,09	0,244	1,33	45	145,83	264,61	74,76	4,94						
Обед 7-11 лет																			
571	Консервированный горошек	30	1,5	0,06	2,50	17,0	0,11	7,5	0,68	7,8	59,95	11,40	0,21						
81	Щи из св. кап	200	1,27	3,88	6,85	73	0,02	8,74		42,02	36,88	18,5	0,88						
246	Гуляш из говядины	25/80	13,36	14,08	3,27	164	0,05	1,2		23,80	117,03	20,27	2,0						
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20			14,60	210,0	140,0	5,01						
346	Компот из лимонов	200	0,45	0,1	33,99	141,20	0,02	12,0		3,02	11,5	7,62	0,24						
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:		28,77	31,74	117,84	880,14	1,056	79,23		142,18	476,51	228,29	10,99						
	Всего за день:		42,21	44,2	197	1362,23	1,3	80,56	45	288,01	741,12	303,05	15,93						