

№ рец.	Прием пищи. наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14						
Пятница (вторая неделя)																			
Завтрак 7-11 лет																			
182	Каша пшеничная молочная	200/5	7,30	4,30	38,27	220,98	0,190		5,0	4,10	131,0	45,0	2,58						
3	Бутерброд с сыром	30/10	4,6	5,9		71,7	0,01	0,14	0,5	176	100	7	0,2						
376	Чай с сахаром , с молоком	200/15	0,53		9,47	40,0		0,27		13,60	22,13	11,73	2,13						
	Итого:		12,43	10,2	47,74	332,68	0,2	0,41	5,5	193,7	253,13	63,73	4,91						
Обед 7-11 лет																			
59	Икра морковная	80	0,68	0,41	6,29	65,52	0,05	5,56		16,95	27,18	19,20	1,056						
99	Суп из овощей	200	4,92	4,48	17,8	132	0,06	8,3	0,2	27,9	39,4	16,6	0,62						
229	Рыба, тушеная с овощами	50/80	22,7	3,66	1,88	101,2	0,08	5,9	1	0,08	0,08	0,08	0,08						
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	9,1	34,2	244,5	0,06		0,3	12,00	37,6	8,14	0,75						
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80		6,40	4,40	3,60	0,18						
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:		37,38	18,45	113,47	779,54	0,96	21,56	1,5	77,13	168,46	64,22	4,14						
	Всего за день:		49,81	28,65	161,21	1112,22	1,16	21,97	7	270,83	421,59	127,95	9,05						