

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
144	запеканка из творога	200	29,22	12,1	29,09	341,37	0,1	0,67	40	226,7	366,7	46,67	1,06
ГП	молоко сгущеное	30	2,13	1,5	16,56	88,5	0,02	0,3	7,5	95,1	68,7	10,2	0,06
362	кофейный напиток	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,4	8,34	0,13
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4
ГП	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,46	57,31	0,05	0	0	7,2	26,4	10,2	0,6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,18	47,28	28,5	0,01	0	0	3,6	15,9	3,6	0,48
	итого за завтрак		36,79	16,48	144,3	699	0,25	21,21	47,52	404,1	547,1	97,01	6,73
	ОБЕД												
70	щи из консервированных овощей	250	10,51	16,03	9,4	224,15	0,06	5,03	0,93	11,1	45,94	6,55	0,25
243	шницель п/ф	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0	0	14,7	90,3	18,2	1,05
290	макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,06	0	0	12	34,5	7,5	0,75
358	компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	1	14,8	0	22,08	34,32	9,76	1,2
ГП	хлеб пшеничный	45	27,54	39,24	21,69	104,85	0,07	0	0	10,8	39,6	15,3	0,9
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,03	0	0	6	26,5	6	0,8
	итого за обед		55,9	72,83	109,9	868,41	1,28	19,83	0,93	76,68	271,2	63,31	4,95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		84,9	92,71	252,3	1553,09	1,56	140,7	55,96	430,8	885,3	221	9,47
	В СРЕДНЕМ ЗА ДЕСЯТЬ ДНЕЙ		78,9	89,7	219	1342,17	0,73	54,3	95,2	410	741	201	12,7