

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
194	рыба тушеная в томате с овощами замор.	120	15,68	9,19	8,67	161,45	0,12	9,51	14,88	86,88	329,2	92,88	2,08
284	рис отварной	150	3,88	5,01	40,27	225,18	0,02	0	0,15	2,39	60,72	18,97	0,56
363	напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	14	2	4	0,6
349	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2
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		29	19,88	142,5	684,68	0,28	120,9	55,03	354,1	614,2	157,7	4,52
	ОБЕД												
72	рассольник из консервир. овощей	250	11,41	15,94	19,4	149,6	0,11	5,03	0,93	11,1	85,75	6,55	0,25
411	вареники с картофелем	130	7	9,81	9,53	151,67	0,09	0	21,67	61,75	108,3	23,83	0,65
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4
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		49,15	66,29	82,57	583,62	0,38	29,03	22,6	119,7	296,2	77,68	9,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		85,94	82,77	226,9	1282,62	0,63	50,24	70,12	523,8	843,3	174,7	16,53