

ДЕНЬ: вторник

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		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
243	котлета п/ф	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0	0	14,7	90,3	18,2	1,05
280	каша пшённная рассыпчатая	150	9,32	5,32	36,87	231,78	0,12	0	0	12	84	43,2	3,06
366	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,2	0	16	8	6	0,8
349	кисломолочный продукт	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													
ОБЕД													
74	суп гороховый с гречками	250	15,53	10,29	36,26	123,49	0,18	2,92	21,44	24,19	37,69	17,36	0,99
167	рыба отварная	70	12,3	4,8	0,43	100,1	0,07	0	2	32,9	126	30,1	0,63
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
359	компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	39,6	0	28,11	18,19	11,45	1,1
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			61,13	59,89	137,8	712,08	0,4	42,52	23,59	104,4	308,7	99,18	4,98
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			61,13	59,89	137,8	712,08	0,4	42,52	23,59	104,4	308,7	99,18	4,98