

ДЕНЬ: понедельник

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													
120-131	каша молочная рисовая	200/5	4,4	5,8	32,8	244,92	0,06	0	20	24	36	10	0,4
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
373	сыр порциями	25	5,8	7,37	0	91	0	0,3	2,75	415,8	56,25	23,35	0,32
371	масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	57	0	0	40	0	3	0	0
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			15,74	23,25	131,6	662,05	0,19	20,54	62,77	522,2	207	73,49	6,33
ОБЕД													
81	суп овощной (из замор. овощей)	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,1	25,19	1,06	26,48	60,4	25,61	1,06
263	птица отварная	100	26,03	26,03	1,38	346,68	0,04	1,4	40	33	156	19	1,6
278	каша пшеничная рассыпчатая	150	9,27	5,32	36,87	231,78	0,12	0	0	33	148,5	36	2,55
355	компот из плодов и ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0	0	0	0	0	1	0
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			66,5	76,75	107,5	938,03	0,36	26,59	41,06	109,3	431	102,9	6,91
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			82,24	100	239,1	1600,08	0,55	47,13	103,8	631,5	638	176,4	13,24