

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ : первая

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													
413	вареники п/ф с творогом и маслом	200\10	24	12,8	32,4	340,00	0,1	0,4	90	148	286	36	1,2	
368	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0	0	0	6	4	3	0,4	
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		28,04	14,08	125	564,93	0,22	20,4	90	180,8	354,3	70,8	7,08	
	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	
195	рыба тушенная в сметанном соусе	120	13,19	11,53	4,8	175,75	0,17	4,23	47,18	89,1	320,4	85,21	1,94	
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	
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8	
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		58,42	72,22	98,51	738,88	0,42	13,26	48,26	133,4	547	140	7,25	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		86,46	86,3	223,5	1303,81	0,64	33,66	138,3	314,2	901,3	210,8	14,33	