

ДЕНЬ: четверг

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		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
373	сыр порциями	25	5,8	7,37	0	91	0	0,3	2,75	415,8	56,25	23,35	0,32
132	омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221,08	0,38	0,65	250	106	202	17	2,05
239	сосиски отварные	70	6,62	16,04	1,57	179,72	0,13	0	0	24,5	111,3	14	1,26
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
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		28,7	43,53	83,7	666,93	0,58	1,19	252,8	612,7	459,3	76,49	4,84
	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
245	тефтели п/ф с соусом	80/40	12,84	18,52	7,33	166,88	0,03	0,72	0	17,6	85,6	85,6	0,64
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		61,89	79,41	110,3	867,14	0,31	5,75	0,93	78,5	346,1	150,5	5,14
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		90,6	123	194	1534,07	0,89	6,94	254	691	805	227	9,98