

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ реци	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>												
195	рыба тушеная 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	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
	<b>итого за завтрак</b>		<b>21,31</b>	<b>17,22</b>	<b>106,8</b>	<b>522,74</b>	<b>0,27</b>	<b>8,23</b>	<b>47,33</b>	<b>116,3</b>	<b>437,4</b>	<b>126</b>	<b>6,38</b>
	<b>ОБЕД</b>												
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
233	фрикадельки п/ф с соусом томатным	70/30	12,63	13,54	9,16	208,6	0,06	0	17,5	16,69	148,4	19,69	2,24
290	макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,06	0	0	12	34,5	7,5	0,75
363	напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	14	2	4	0,6
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
	<b>итого за обед</b>		<b>63,02</b>	<b>68,86</b>	<b>138,6</b>	<b>795,53</b>	<b>0,4</b>	<b>112,9</b>	<b>38,94</b>	<b>83,68</b>	<b>288,7</b>	<b>69,85</b>	<b>6,28</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>84,3</b>	<b>86,1</b>	<b>245</b>	<b>1318,27</b>	<b>0,67</b>	<b>121</b>	<b>86,3</b>	<b>200</b>	<b>726</b>	<b>196</b>	<b>12,7</b>