

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ рец	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 манная	200/5	4,4	5,8	32,8	244,92	0,06	0	20	24	36	10	0,4
347	какао с молоком	200	3,7	3,93	25,95	153,92	0,02	0	0,03	111,4	125,6	20,28	0,66
371	масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	57	0	0	40	0	3	0	0
373	сыр порциями	25	5,8	7,37	0	90,9	0	0,33	86,73	416,3	249,8	23,35	0,32
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		17,24	24,78	120,6	632,55	0,14	0,33	146,8	562,5	456,7	67,43	2,46
	ОБЕД												
68	борщ из консервированных овощей	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,05	10,8	0	58	200	30	1,3
415	пельмени п/ф отварные с маслом	200/10	19,8	27,8	27	438	0,34	0	0	35	157,5	26	1,8
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		51,64	74,2	71,85	737,46	0,51	14,8	0	123,8	437,6	85,3	7,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		68,88	98,98	192,4	1370,01	0,65	15,13	146,8	686,3	894,3	152,7	10,06