

ДЕНЬ: вторник

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
<b>ЗАВТРАК</b>													
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
276	каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,8	0,12	0	0	18	108	73,5	2,4
357	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,7	0,7	20,8	22,6	16,8	2,26
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
<b>итого за завтрак</b>			<b>26,17</b>	<b>25,23</b>	<b>161,6</b>	<b>724,28</b>	<b>0,28</b>	<b>21,42</b>	<b>0,7</b>	<b>83,2</b>	<b>280,5</b>	<b>207,7</b>	<b>10,78</b>
<b>ОБЕД</b>													
78	суп рыбный с крупой	250	8,25	8,32	14,74	206,30	0,08	0,88	31,44	117,3	207,7	60,88	1,26
411	вареники с картофелем	130	7	9,81	9,53	151,67	0,09	0	21,67	61,75	108,3	23,83	0,65
382-386	кисель из концентрата	200	0,8	0,8	19,6	94,00	0,06	20	0	16	22	18	4,4
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>44,99</b>	<b>58,47</b>	<b>77,91</b>	<b>604,32</b>	<b>0,33</b>	<b>20,88</b>	<b>53,11</b>	<b>211,9</b>	<b>404,1</b>	<b>124</b>	<b>8,01</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>71,16</b>	<b>83,7</b>	<b>239,5</b>	<b>1328,6</b>	<b>0,61</b>	<b>42,3</b>	<b>53,81</b>	<b>295,1</b>	<b>684,6</b>	<b>331,7</b>	<b>18,79</b>