

День 7 7-10 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ТК	Каша ячневая	250/10	7.89	10.47	33.8	270	0.08	0.04		0.34	87.5	270	42.5	1.25
№ 1-2004	Хлеб пшеничный (батон)	30	2.22	0.87	15.4	78.39	0				12.5		16.5	75
№ 3-2004	Сыр (порциями)	20	4.64	5.9	0.0	72.8	0.01	0.09	52	0.14	176	100	7	0.2
№ 3-2004	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.2	0.1	66.1	0	0.010	45	0	2.4	3	0	0.02
№ 686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0.3		6.7	27		0.01	0.38	1.16	6.9	8.5	4.6	0.77
	ИТОГО	520	15.15	24.44	56.0	514.29	0.09	0.15	97.38	1.64	285.3	381.5	70.6	77.24
	Завтрак 2													
ПП	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0.6	0.2	142.4	149.6				8				
	ИТОГО	200	0.6	0.2	142.4	149.6				8				
	Обед													
ТК	Огурец свежий	60	0.42	0.06	1.1	6.6			6	6	13.8	25.2	8.4	0.6
№ 140-2004	Суп картофельный с макарон.изд. и мясом	250	2.68	2.84	17.13	132	0.11			8.25	24.6	66.6	27	1.09
№ 451-2004	Бифштекс "Нежный"	100	15.55	11.55	15.7	229	0.1	0.1	28.75	0.15	43.75	166.4	32.1	1.5
№ 512-2004	Рис припущенный	200	5.16	6.88	57.67	186	0.39	0.08	0.09		93.8	261.4	76.8	2.39
№ 601-2004	Соус сметанный с томатом	30	0.42	1.4	1.7	22	0.12	0.09		15.6	45			3.7
№ 631-2004	Компот из свежих фруктов	200	0.2	0.2	22.3	110			15	0.02	50	4.3	2.1	0.09
№ 1-2004	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	12.8	62	0.1	0.05			25.3		32.6	1.7
ТК ПП	Кондит.изделие в индивидуальной упаковке	45	2.5	5.3	21	163.41	0.05		32.08		11.6	43	8.8	0.72
	ИТОГО	925	29.13	28.63	149.4	911.01	0.87	0.32	81.92	30.02	307.85	566.9	187.8	11.79
	Полдник													
ТК	Запеканка Мраморная с сгущ.молоком	170	10.15	26.57	30.02	314	0.04	0.15	0.035	0.11	38.9	137.3	7.8	0.5
№ 685-2004	Чай "Каракадэ"с сахаром	200	0.3		6.7	27.9		0.01	0.38	1.16	6.9	8.5	4.6	0.77
ТК	Фрукт свежий (яблоко)	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.006		9	34.2		21.6	4.14
	ИТОГО	490	10.95	27.07	48.52	395.2	0.08	0.166	0.415	10.27	80	145.8	34	5.41
	Ужин 1													
ТК	Помидор свежий	60	0.36		2.28	8			79.8	15	8.4	15.6	12	0.6
№ 487-2004	Птица отварная в сметане	130	27.43	17.68		268.13	0.05	0.05	26		50.7	185.9	26	2.34
№ 516-2004	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.5	26.4	197	0.06	0.015	21		4.86	37.02	21.15	1.11
№ 1-2004	Хлеб пшеничный (батон)	10	0.76	0.09	4.67	21.5	0.015	0.015			2.3		3.3	0.19
№ 685-2004	Чай с сахаром	200	0.2		6.5	26								0.4
	ИТОГО	550	34.27	22.27	40.37	520.63	0.125	0.08	126.8	15	66.26	238.52	62.45	4.64
	Ужин 2													
ТК ПП	Йогурт питьевой в индивидуальной упаковке	200	5	6	26	174	0.05	0.06	0.045	1.1	225	173.2	26.6	0.2
	ИТОГО	200	5	6	26	174	0.05	0.06	0.045	1.1	225	173.2	26.6	0.2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		95.1	108.61	462.7	2664.73	1.215	0.776	306.6	66.03	964.4	1505.9	381.45	99.28

