Неделя первая 6-й день, суббота.

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	Амкг	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК:													
121	Суп мол с геркулесом	250	3.72	4.50	7.70	89.00	0.04	0.83	33.00	0.33	159.50	113.70	17.68	0.15
66	Салат из моркови с изюмом	100	1.26	1.13	22.27	95.30	0.10	4.03	0.00	0.36	31.71	56.03	33.36	0.91
209	Яйцо варёное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	0.03	0.00	100.00	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
15	Сыр Российский	10	2.32	2.95	0.00	36.00	0.00	0.07	26.00	0.05	88.00	50.00	3.50	0.10
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	0.00	0.00	40.00	0.11	2.40	3.00	0.00	0.02
376	Чай с сахаром	200/10	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.04	14.76	70.00	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
	ИТОГО:		***14.81***	***20.49***	***60.14***	***479.30***	***0.20***	***4.96***	***199.00***	***1.42***	***320.71***	***321.83***	***64.94***	***2.79***
	2-Й ЗАВТРАК:													
338	Фрукты свежие	185	0.72	0.72	18.13	86.95	0.06	18.50	0.00	0.37	29.60	20.35	16.65	4.07
	ИТОГО:		***0.72***	***0.72***	***18.13***	***86.95***	***0.06***	***18.50***	***0.00***	***0.37***	***29.60***	***20.35***	***16.65***	***4.07***
	ОБЕД:													
71	Огурец свежий	100	0.70	0.10	1.90	12.00	0.04	4.90	0.00	1.00	17.00	30.00	14.00	0.50
99	Суп из овощей	250	1.58	4.99	9.15	92.25	0.07	10.38	0.00	2.33	34.84	49.28	20.75	0.78
230	Рыба жареная (горбуша)	110	15.28	14.80	4.40	212.00	0.12	1.56	49.00	5.08	42.92	189.10	42.60	0.84
312	Пюре картофельное	150	3.07	4.80	2.44	137.30	0.14	18.16	0.00	0.18	36.98	86.60	27.75	1.00
342	Компот из свеж. фрукт	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.90	0.00	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
	Хлеб пшеничный	45	3.42	0.06	22.12	105.00	0.05	0.00	0.00	0.50	9.00	29.32	6.30	0.5
	Хлеб ржаной	40	2.20	0.50	22.20	56.00	0.07	0.00	0.00	0.40	16.00	49.60	16.00	1.60
	ИТОГО:		***26.41***	***25.41***	***90.09***	***729.15***	***0.50***	***35.90***	***49.00***	***9.57***	***170.92***	***438.30***	***132.54***	***6.17***
	ПОЛДНИК:													
п/п	Конд изделия	20	0.80	6.00	12.40	108.00	0.00	0.00	0.00	0.86	1.60	0.80	1.20	1.60
389	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.40	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	ИТОГО:		***1.80***	***6.00***	***32.60***	***192.40***	***0.02***	***4.00***	***0.00***	***1.06***	***15.60***	***14.80***	***9.20***	***4.40***
	УЖИН:													
67	Винегрет с луком репч	100	1.40	10.04	7.29	125.14	0.04	9.64	0.00	4.50	31.24	43.34	19.24	0.84
290	Птица тушённая в соусе сметанном	100	13.28	10.84	2.45	162.00	0.04	0.35	30.10	0.48	29.52	76.93	8.65	0.68
303	Каша вязкая ячневая	150	3.23	4.20	43.35	134.25	0.06	0.00	0.00	0.54	28.64	111.20	15.98	0.6
382	Какао с молоком	200	4.00	3.54	17.58	118.60	0.06	1.59	0.04	0.00	152.20	124.60	21.34	0.48
	Хлеб пшеничный	45	3.42	0.06	22.12	105.00	0.05	0.00	0.00	0.50	9.00	29.32	6.30	0.5
	Хлеб ржаной	40	2.20	0.50	22.20	56.00	0.07	0.00	0.00	0.40	16.00	49.60	16.00	1.60
386	Кефир	150	4.35	3.75	6.00	75.00	0.06	1.10	30.00	0.00	180.00	135.00	21.00	0.15
	ИТОГО:		***31.88***	***32.93***	***120.99***	***775.99***	***0.38***	***12.68***	***60.14***	***6.42***	***446.60***	***569.99***	***108.51***	***4.85***
	ВСЕГО:		***75.62***	***85.55***	***321.95***	***2263.79***	***1.16***	***76.04***	***308.14***	***18.84***	***983.4***	***1365.27***	***331.84***	***22.28***