

Неделя вторая 9-й день, вторник.

Сезон: осень

Возрастная категория:7-10 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Амкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>ЗАВТРАК:</u>														
121	Суп мол маннй	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
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
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
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/ 15	0.07	0.02	15.00	60.00	0.10	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28
338	Фрукты свежие	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
	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
	<i>ИТОГО:</i>		<i>14.35</i>	<i>20.16</i>	<i>57.47</i>	<i>478.00</i>	<i>0.26</i>	<i>20.93</i>	<i>199.00</i>	<i>1.46</i>	<i>321.00</i>	<i>287.80</i>	<i>49.58</i>	<i>6.28</i>
<u>2-й ЗАВТРАК:</u>														
422	Булочка ванильная	50	3.95	4.60	22.24	141.50	0.57	0.00	7.00	1.62	11.20	38.30	38.30	14.20
385	Молоко кипячёное	200	5.80	5.00	9.60	107.00	0.08	2.60	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	<i>ИТОГО:</i>		<i>9.75</i>	<i>9.60</i>	<i>31.84</i>	<i>248.50</i>	<i>0.65</i>	<i>2.60</i>	<i>47.00</i>	<i>1.62</i>	<i>251.20</i>	<i>218.30</i>	<i>66.30</i>	<i>14.40</i>
<u>ОБЕД:</u>														
49	Салат витаминный	100	1.57	6.02	8.79	95.70	0.05	32.90	0.00	16.00	173.30	33.86	16.64	0.57
101	Суп карт с вермишел.	250	2.69	2.84	17.46	118.30	0.12	8.25	0.00	1.43	29.20	67.58	27.28	1.13
260	Гуляш из говядины	100	14.55	16.79	2.89	221.00	0.03	0.92	0.00	2.61	21.81	154.20	22.03	3.06
302	Каша расс гречневая	150	8.60	6.08	38.63	243.80	0.21	0.00	0.00	0.61	14.82	204.00	135.80	4.60
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
	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	0.50
	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
	<i>ИТОГО:</i>		<i>34.03</i>	<i>32.29</i>	<i>132.29</i>	<i>924.20</i>	<i>0.55</i>	<i>46.07</i>	<i>0.00</i>	<i>21.75</i>	<i>278.13</i>	<i>552.56</i>	<i>232.05</i>	<i>14.26</i>
<u>ПОЛДНИК:</u>														
2	Бутерброд с джемом	55	2.51	3.93	28.88	161.00	0.05	0.48	20.00	0.60	10.50	314.20	11.70	0.69
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
	<i>ИТОГО:</i>		<i>6.51</i>	<i>7.47</i>	<i>46.46</i>	<i>279.60</i>	<i>0.11</i>	<i>2.07</i>	<i>20.04</i>	<i>0.60</i>	<i>162.70</i>	<i>438.80</i>	<i>33.04</i>	<i>1.17</i>
<u>УЖИН:</u>														
294/330	Котлеты из курицы с соусом сметанным.	80	8.34	9.85	10.01	162.00	0.06	0.45	37.1	1.56	37.34	46.82	12.08	0.92
143	Рагу из овощей	200	3.37	20.93	16.40	270.50	0.11	23.83	87.62	3.83	70.78	85.71	360.97	3.83
376	Чай с сахаром	200/ 15	0.07	0.02	15.00	60.00	0.10	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28
	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
	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	0.50
386	Ряженка	150	4.35	3.75	6.30	76.50	0.03	0.45	30.00	0.00	186.00	138.00	21.00	0.15
	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
	<i>ИТОГО:</i>		<i>23.95</i>	<i>35.61</i>	<i>114.23</i>	<i>786.00</i>	<i>0.49</i>	<i>24.76</i>	<i>154.72</i>	<i>6.69</i>	<i>346.22</i>	<i>401.85</i>	<i>433.75</i>	<i>8.88</i>
	<i>ВСЕГО:</i>		<i>88.59</i>	<i>105.13</i>	<i>382.29</i>	<i>2716.30</i>	<i>2.06</i>	<i>96.43</i>	<i>420.76</i>	<i>32.12</i>	<i>1359.3</i>	<i>1899.31</i>	<i>814.72</i>	<i>44.99</i>