

2 день 27.06.2023 г

ЗАВТРАК

№ сборки рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр) 7-11лет	Пищевые вещества (г)			Энергич. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							Масса порции (гр) 11-17лет	Пищевые вещества (г)			Энергич. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)																												
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р		Mg	Fe	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe																							
44	Каша манная молочная	200	7	7,5	38	175,4	0,082	0,574					135,7					0,5125				250	7,1	8	36,5	347,4	0,1024	0,716					149,52																												
2	Каша с молоком	200	2,79	3,6	14,6	97,6	0,24	0,4	0,16	0,016	122,8	87,6	13,6	87,6	13,6	87,6	2,79	2,5	14,6	97,6	0,24	0,4	0,16	0,016	122,8	87,6	13,6	87,6	13,6	87,6	2,79	2,5	14,6	97,6	0,24	0,4	0,16	0,016	122,8	87,6	13,6	87,6																			
55	Хлеб пшеничный йодированный	50	5	1	14,5	110	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28							80	8,5	1,5	33,5	148	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28																												
78	Булочка домашняя	60	3,5	4,5	20,5	87	0,032				6,152			0,336							60	3,5	5,5	22,5	87	0,032				6,152				0,336																											
ОБЕД			18,29	16,6	87,6	470	0,594	0,974	0,16	1,216	292,282	188,4	53,2	90,786	53,2	90,786	590	21,89	17,6	107,1	680	0,6144	1,116	0,16	1,216	326,072	188,4	53,2	90,886	53,2	90,886	590	21,89	17,6	107,1	680	0,6144	1,116	0,16	1,216	326,072	188,4	53,2	90,886																	
№ сборки рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр) 7-11лет	Пищевые вещества (г)			Энергич. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							Масса порции (гр) 11-17лет	Пищевые вещества (г)			Энергич. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)																												
19	Салат из капусты с морковью	100	1	5,5	5		67	0,03	22,7				61,3									100	1	5,5		5,5	67	0,03	22,7				61,3																												
27	Суп картофельный и гороховый	200	2,6	4,2	12,5	189	0,18	4,65			30,46	69,74	28,24	1,62						280	5,11	10,08	32,7	256	0,18	4,65			30,46	69,74	28,24	1,62																													
16	Плов из отварной говядины	200	6,11	10,5	10,5	147,5	0,06	0,36			14,25			2,236						280	15,5	20,5	33,5	327,5	0,48			19	30,46	69,74	28,24	1,62																													
35	Компот из смеси сухофруктов	200	1			105,3	0,02	0,32			28,7			0,62						200	1		15,5	105,3	0,02	0,32			28,7																																
79	Хлеб пшеничный йодированный	50	1		20,4	48,2														50	1		12	48,2																																					
55	Хлеб пшеничный йодированный	80	8,5	2,7	18	148	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28						80	8,5	1,62	23,5	148	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28																													
И ТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ			20,21	22,9	73,9	705	0,53	28,03	0	1,2	162,31	170,54	67,84	7,555	930	32,11	37,7	122,7	952	0,95	27,67	0	20,2	148,08	170,54	70,82	5,8	1,5644	28,786	0,16	21,416	474,132	358,94	124,02	96,656	1,2402	3,58	11,775	117,6	171,5	1175	1,124	29,004	0,16	2,416	454,562	358,94	121,04	98,2835	32,11	37,7	122,7	952	0,95	27,67	0	20,2	148,08	170,54	70,82	5,8

Исполнитель: Л.А. Пичурин

