

10 день 07.07.2023 г  
ЗАВТРАК

№ сборника рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр) 7-11лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)						Масса порции (гр) 11-17лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Б	Ж	У	В1		С	А	Е		Ca	Р	Mg	Fe								
103	Каша рисовая	150	3	5,9	16,5	76	0,1435	0,555	0,015	0,1	137,61	71,1	10,6	0,08	200	7,5	10	42,5	248	0,1792	0,6912	0,081	0,1	171,85	88,78	13,25	2,3296								
2	Какао с молоком	200	2,5	2,5	18,5	186	0,24	0,4	0,16	0,016	122,8	87,6	13,6	87,6	200	2,5	2,5	14,6	186	0,24	0,4	0,16	0,016	122,8	87,6	13,6	87,6								
55	Хлеб пшеничный ядричный	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								
63	Яблоко	100	2,5	4,5	20,5	98	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2	100	2,4	4,5	21,8	98	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2								
ИТОГО:		600	13	13,9	70	470	0,6538	10,956	5,175	1,516	304,01	259,9	72,8	92,16	600	20,9	18,5	112,4	680	0,6892	11,0912	5,241	1,516	336,25	277,58	75,46	94,4096								
ОБЕД																																			
№ сборника рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр) 7-11лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)						Масса порции (гр) 11-17лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)					
15	Винегрет овощной	100	1,44	7	8,5	48	0,03	5,18			23,23	20,15	10,8	0,68	100	1,44	6,5	8,2	48	0,03	5,18			23,23	20,15	10,8	0,68								
34	Суп лапша на курином бульоне	200	2,2	2,5	16,5	69	0,06	6,6			19,68	53,32	21,6	0,87	260	3,5	3,8	20	126	0,075	6,7			20	56,73	24,18	0,89								
196	Картофель отварной	150	2,5	4	14,5	43	0,07	3,46	0,05	0,7	24,27	43,15	14,7	0,71	180	6,16	8,50	23,7	84	0,14	6,92	0,1	1,4	48	86	29	1,4								
51	Гуляш из говядины	100	6	6,9	0,5	187	0,02				17,36		1,22		120	7	14	2,5	336	0,022				18			1,3								
9	Кисель	200	1,36		21	123					0,48		0,86		200	2		17	123					0,48			0,86								
78	Булочка домашняя	60	3,5	2,2	20,5	87	0,032				6,152		0,336	60	4,5	2,2	22,5	87	0,032					6,152			0,336								
55	Хлеб пшеничный ядричный	80	8,5	1	16	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								
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		890	26,6	26,6	97,6	705	0,462	16,24	0,05	1,9	118,762	217,42	86,7	6,166	890	33,1	36,7	117,4	952	0,539	18,6	0,1	2,8	143,462	263,68	103,68	7,038								
			38,5	39,5	107,5	1175	1,1065	20,105	5,225	3,416	422,772	477,32	159,6	90,316		64	65,2	229,6	1632	1,2202	20,8012	6,341	4,116	481,712	541,28	179,03	101,4468								

Утверждено руководителем питания  
Трусова Т.А.