14 день 13.07.2023 г

ЗАВТРАК

№ обеденного 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	P	Mg	Fe		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	Каша пшенная молочная	150	4	2,9	34,5	198,4	0,1425	0,555	0,015	0,1	103,61	71,1	10,8	0,08	200	7,5	6,28	35,5	236,4	0,1792	0,6912	0,081	0,1	171,65	89,75	13,25	0,1096
3	Кофе с молоком	200	2,5	2,5	10,5	97,6	0,04	0,4	0,16	0,016	120,8	87,6	13,6	87,6	200	2,5	2,5	14,6	97,6	0,04	0,4	0,16	0,016	120,8	87,6	13,6	87,6
55	Хлеб пшеничный йодированный	50	1	1	14,5	110	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	60	6,10	1,5	33,5	145	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
96	яблоко	100	2,8	2,5	10,5	124	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2	100	2,8	2,5	15	138	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2
	Итого	500	14,3	9,9	69	470	0,6525	10,955	5,175	1,516	304,01	259,9	72,8	92,16	560	18,93	12,78	98,6	680	0,6892	11,0912	5,241	1,516	336,25	277,55	75,45	94,4096

ОБЕД

№ обеденного 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	P	Mg	Fe		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
77	Салат из св. огурца	100	0,5	0,5	2,5	32	0,08	8,9	10	0,2	35	45,7	13,4	0,9	100	0,5	10,5	4,5	100	0,08	8,9	10	0,2	35	45,7	13,4	0,9
16	Рассольник Ленинградский	250	4	6	12	99	0,075	6,7	0,06	0,99	9,38	56,73	24,18	0,85	250	8,2	8,5	21,7	98	0,075	6,7	0,06	0,99	9,38	56,73	24,18	0,85
10	Каша гречневая	150	3,74	7,5	14,1	94	0,075	0,09	0,02	0,18	9,38	9,47	40,5	3,47	180	6	6,9	25,8	62	0,15	0,09	0,03	0,022	12,9	9,15	4,32	4,2
52	Гуляш из мяса	100	4	5	1,5	124	0,16				23,25			1,2	120	8,01	12,5	2,2	286	0,2				24			1,4
5	Чай	200	1,36		2,9	200					0,48			0,06	200	1,36		17	200					0,48			0,06
96	яблоки	50	2,5	1,9	15,5	58									50	2,5	2,5	36,5	58								
55	Хлеб пшеничный йодированный	80	0,8	1	16	148	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	80	6,5	1,62	23,5	148	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
	Итого	880	24,2	23,6	64,5	705	0,63	15,69	10,08	2,57	105,09	211,7	117,68	8,76	980	35,07	42,42	131,2	952	0,775	15,69	10,09	2,412	109,36	212,38	81,5	9,69
	Итого за 14 день (завтрак, обед)		38,5	39,5	167,5	1175	1,2825	26,645	15,255	4,086	409,1	471,6	190,78	100,92		54	55,2	229,8	1632	1,4642	26,7912	15,331	3,928	447,61	489,96	156,95	104,0996