

2 день 18.07.2023 г
ЗАВТРАК

№ сборника рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр) 11лет	Пищевые вещества(г)			Энергич.ескал.ценность(ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			Энергич.ескал.ценность(ккал)	Минеральные вещества(мг)
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
44	Каша манная молочная	200	7	7,5	38	0,082	0,574	135,7	0,5125			169,52		0,64		
2	Какао с молоком	200	2,79	3,6	14,6	0,24	0,4	122,8	87,6	13,6	0,16	122,8	87,6	13,6	87,6	
55	Хлеб пшеничный йодированный	50	5	1	14,5	0,24		27,6	100,8	39,6	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	
78	Булочка домашняя	60	3,5	4,5	20,5	0,032		6,152	0,338			6,152		0,338		
И ТОГО: 510			18,29	16,6	87,6	0,594	0,974	292,252	188,4	53,2	90,7285	590	21,89	17,5	107,1	689

ОБЕД

№ сборника рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр) 7-11лет	Пищевые вещества(г)			Энергич.ескал.ценность(ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			Энергич.ескал.ценность(ккал)	Минеральные вещества(мг)
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
27	Суп картофельный гороховый	200	2,6	4,2	12,5	0,18	4,65	30,46	69,74	28,24	1,62			256		
16	Плов из отварной говядины	200	6,11	10,5	10,5	0,06	0,36	14,25	2,235					327,5	0,48	
35	Компот из смеси сухофруктов	200	1		15,5	0,02	0,32	28,7	0,62					105,3	0,02	
79	Хлеб Зафир	50	1		20,4									48,2		
55	Хлеб пшеничный йодированный	80	8,5	2,7	16	0,24		27,6	100,8	39,6	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28	
И ТОГО: 555ЛЮКА			16,3	17,4	58,9	0,5	5,33	101,01	170,54	67,84	6,755	590	30,68	19,9	482,1	1,008
И ТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ			34,59	34,06	146,5	1,094	6,308	393,262	358,94	121,04	97,4835	1180	52,57	37,4	1554,2	2,016

Утверждено заведующим лабораторией

Ковалева Е.А.

