

3 день 19.07.2023 г
ЗАВТРАК

№ сборника рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр) 7-11 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			Масса порции (гр) 11-17 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р		Мg	Fe	Б		Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
80	Каша рисовая молочная	150	3,2	5,5	9,5	116	0,065	0,2255	0,015	0,08	125,07	71,1	10,6	0,41	200	6,5	5,5	25,3	288	0,1768	0,2816	0,01875	0,1	155,18	88,87	13,26	0,512
33	Чай с сахаром	200	1,5	1,5	16,5	85	0,02	0,64	0,08		60,3	67,5	10,5	0,08	200	1,5	1,5	15,1	85	0,02	0,64	0,08		60,3	67,5	10,5	0,08
55	Хлеб пшеничный йодированный	50	5	1	1	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	Апельсин	100		0,5	8	98	0,03		5	0,2	16	0,4	9	2,2	100		0,5	6	98	0,03	10	5	0,2	16	0,4	9	2,2
	И ТОГО:	570	14,4	8,5	27,5	409	0,355	10,8555	5,095	1,48	228,97	239,8	69,7	4,57	650	14,4	8,5	27,5	409	0,355	10,8555	5,095	1,48	228,97	239,8	69,7	4,57

№ сборника рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр) 7-11 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			Масса порции (гр) 11-17 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р		Мg	Fe	Б		Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
76	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	7,2	6,72	15,5	122,9	0,12	0,11			1,1	69,7	20,7	1,2	250/50	14,5	14,7	18,5	214,1	0,12	0,11			1,1	69,7	20,7	1,2
83	Тушёные овощи с говядиной	200	2,1	7,38	15,5	183,2	0,135	7,26	0,18		34,97	220,5	45,58	4,15	250	3,5	10,18	15	339	0,18	9,68	0,24		43,63	294	60,75	
61	Сок натуральный	200	0,5	0,5	22	49									200	0,5	0,5	26,4	40								
67	Печенье	50	2	2,5	30,5	109,9									50	2	2,5	34,5	89,9								
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:	855	19,8	99,5	99,5	409,5	0,495	7,37	0,18	1,2	63,67	391	114,96	7,63	980	19,8	29,5	117,9	840	0,54	9,79	0,24	1,2	72,33	404,5	130,05	3,48
	И ТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		14,4	8,5	27,5	409	0,355	10,8555	5,095	1,48	228,97	239,8	69,7	4,57	650	14,4	8,5	27,5	409	0,355	10,8555	5,095	1,48	228,97	239,8	69,7	4,57



Утверждено лабораторией питания
Астана Е.А.