

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ д. Усть-Аяз

Булатова



Булатова О.Р.
д. Усть-Аяз

Возраст 7-11 лет

Неделя I День 1

Дата:

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
1.	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	180	7,20	6,00	38,40	276,00	0,09	10,17		107,90	0,62	1,88	
2.	Куриное филе ,тушеное с овощами	90	20,43	26,34	3,36	333,00	0,06	0,69		288,00		1,26	
3.	Напиток чайный "Витаминный"	200	6,00	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00		11,09	2,96	0,57	
4.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015		10,00	7,00	0,55	
	Всего за завтрак	520	37,68	33,24	95,31	849	0,177	90,875	0	416,99	10,58	4,26	0