

Неделя: I

День: 17.06.2021

Возраст: 7-14 лет

Сезон: Весенне-летний



№ рек./тех. карты	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																	
302/193	Каша гречневая вязкая с маслом	250/7	10,9	11,3	44,5		325	0,28	0,61			149,78		132,0	4,13		
686/302	Чай с лимоном и сахаром	200/7/10	0,1	0	9,3		37	0	1,12			2,73		0,73	0,06		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52		141	0,06	0			12,0		8,4	0,66		
	Фрукты	100	0,6	0,6	14,7		70,5	0,05	15			24		13,5	3,3		
15.2	Сок в ассортименте (яблочный грушевый персиковый)	200	1,00	0,20	20,20		92,00	0,02	4,00			14,00		8,00	2,80		
		200	0,080	0,45	22,00		91,00	0,04	26,00			38,00		24,00	4,60		
		200	0,060	0,00	33,00		136,00	0,04	12,00			10,00		24,00	0,04		
	Сыр порционный	10	2,63	2,66			35,00	0,00	0,07			100		5,5	0,07		
обед																	
64/25	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	8,2	6,6		105	0,01	1,86			34,61		18,65	1,20		
135/69	Суп из овощей со сметаной	250/5	1,8	4,2	10,7		88	0,05	8,52			21,34		20,5	0,75		
461/108	Тефтели из говядины	100/50	13,7	21,4	17,6		319	0,08	1,80			43,90		31,62	1,42		
302/195	Каша Артек вязкая с маслом	250/7	10,0	10,1	51,1		336	0,20	0,61			161,65		50,55	2,94		
639/310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2		121	0,07	0,29			14,62		8,50	0,92		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52		141	0,06	0			12,0		8,4	0,66		