

33 День второй: Неделя первая Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория 7-11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич- еская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Завтрак 1													
93	Каша молочная геркулесовая вязкая	150	3,67	4,23	12,08	99,10	0,12	0,45	87,40	0,63	140,56	154,60	21,70	1,08
5	Сыр порционно	10	2,50	2,61	2,99	36,00	0,01	0,16	30,87	0,10	150,00	118,00	9,00	0,20
1	Масло сливочное	15	0,06	6,78	0,17	50,00	0,00	0,00	50,00	0,02	35,90	4,50	0,04	0,03
198	Чай с лимоном	187	0,04	0,00	13,46	56,01	0,00	2,90	4,70	0,01	6,75	8,45	3,70	0,91
351	Фрукты	185	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	10,00	45,00	0,20	16,00	11,00	28,00	2,20
299.02	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,50	24,20	117,00	0,08	0,00	35,80	0,65	11,50	28,70	10,20	0,89
	Всего:	597	9,47	14,52	62,70	403,11	0,24	13,51	253,77	1,61	360,71	325,25	72,64	5,31
2	Завтрак 2													
216.03	Компот из свежемороженой ягоды	180	0,05	0,10	24,49	55,93	0,01	3,13	30,70	12,87	3,29	6,97	4,80	0,44
310	Пряники сырцовые	30	1,26	0,4	32,4	70,29	0,05	0	1,9	0,45	7,79	32,42	6,49	0,58
	Всего:	210	1,31	0,50	56,89	126,22	0,06	3,13	32,60	13,32	11,08	39,39	11,29	1,02
3	Обед													
328	Салат из квашенной капусты	100	1,61	2,00	1,00	21,00	0,02	25,40	112,70	2,74	40,20	31,61	14,50	0,59
57	Рассольник на мясном бульоне	200	2,29	5,49	14,01	106,04	0,11	8,34	30,60	2,37	20,40	23,60	21,80	1,02
44	Рыба тушеная под маринадом	100	16,90	9,56	1,34	165,81	0,11	1,92	32,90	0,86	31,75	146,70	23,98	0,77
226	Картофельное пюре	150	1,89	4,80	16,50	145,16	0,19	4,02	30,70	0,23	42,60	87,30	24,80	0,98
216.05	Компот из свежемороженой ягоды	180	0,22	0,13	24,72	99,45	0,01	4,55	24,90	0,12	10,60	9,10	4,78	0,23
299.03	Хлеб ржаной	50	3,30	0,45	17,10	87,00	0,18		26,00	0,66	22,50	30,70	10,00	1,17
299.02	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,50	24,20	117,00	0,08	0,00	35,80	0,65	11,50	28,70	10,20	1,00
	Всего:	830	29,01	22,93	98,87	741,46	0,70	44,23	293,60	7,63	179,55	357,71	110,06	5,76
4	Полдник													
112.02	Сырники с молоком сгущенным	120/15	14,5	16,8	27,5	301,35	0,12	2,01	76,5	0,54	288,9	67,9	4	1,18
197.01	Чай с мятой	180	0,60	0,00	10,06	35,32	0,00	0,00	0,00	0,00	10,10	16,48	6,80	0,80
	Всего:	345	15,10	16,80	37,56	336,67	0,12	2,01	76,50	0,54	299,00	84,38	10,80	1,98
5	Ужин													
313	Пельмени промышленного производства	170	12,09	20,85	24,75	328,50	0,12	0,00	11,80	3,40	25,90	49,50	10,03	1,09
0.04	Помидоры порционно	100	0,86	0,16	2,98	18,04	0,04	4,71	10,60	0,31	5,89	15,29	10,09	0,53
197	Чай с сахаром	180	0,54	0,00	9,05	34,20	0,00	0,00	3,09	0,00	10,10	12,98	8,80	0,65
299.02	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,50	24,20	117,00	0,08	0,00	35,80	0,65	12,90	28,70	10,20	1,00
299.03	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		20,01	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
	Всего:	530	18,27	21,87	71,24	549,94	0,30	4,71	81,30	5,02	65,29	153,87	53,22	4,44
6	Ужин 2													
196	Кефир с сахаром	200/10	2,80	3,20	17,80	128,70	0,08	1,40	65,00		156,00	79,60	11,50	0,23
	Всего:	210	2,80	3,20	17,80	128,70	0,08	1,40	65,00	0,00	156,00	79,60	11,50	0,23
	ИТОГО за день:	2722	75,96	79,82	345,06	2286,10	1,50	68,99	802,77	28,12	1071,63	1040,45	269,51	18,74

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327367820688156878309612071442153800682150371979

Владелец Швыркова Татьяна Михайловна

Действителен с 21.11.2023 по 20.11.2024