

№ рецепту ры	День 1 Наименование блюда Возраст 7-11 лет. Начальное образование	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>																		
70-71/ 2015	Овощи натуральные свежие/соленые (в нарезке)	60	0,48	0	1,68	8,64	0,03	3,3	0	0	0,4	0	12,24	16,2	0,02	0	0	7	0,1
333/ 2004	Макароны с сыром	220	13,09	19,5	40,6	390,26	0,1	8,63	0	0,6	1,2	0,13	175	143,7	0	76,9	0	22,3	1,36
685/ 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,77	0,16	9,84	47,88	0,035	0	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,01	34,89	0	6,6	0,4
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,41</b>	<b>19,68</b>	<b>67,12</b>	<b>507,24</b>	<b>0,165</b>	<b>11,96</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>1,9</b>	<b>0,13</b>	<b>202,94</b>	<b>180,1</b>	<b>0,03</b>	<b>120,4</b>	<b>0</b>	<b>37,3</b>	<b>2,14</b>
	<b>Обед</b>																		
70-71/ 2015	Овощи натуральные свежие/соленые (в нарезке) с маслом растительным	63	0,48	3	1,68	8,64	0,03	3,3	0	0	0,4	0	12,24	16,2	0,02	0	0	7	0,1
143/ 2004	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	5,17	4,58	28,33	175,22	0,13	9,9	0			0,07	35,04	81,08	0,01	577,7	0	32,76	1,3
тгк/ 2023	Гречка по-купечески	150	14,35	15,87	36,75	347,23	0,2	0	40	0,25	0,8	0	132	115,5	0,01	64	0	21	0,5
тгк/ 2023	Чай фруктовый с сахаром	200	0,1	0,02	15,5	62,78	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
	Хлеб пшеничный.	20	1,77	0,16	9,84	47,88	0,035	0	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,01	34,89	0	6,6	0,4
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0	0	0,7	0,08	0	11,6	60	0	4	0	19,2	1
	<b>Итого за обед</b>	<b>723</b>	<b>24,51</b>	<b>24,11</b>	<b>107,94</b>	<b>719,99</b>	<b>0,465</b>	<b>13,23</b>	<b>40</b>	<b>0,95</b>	<b>1,58</b>	<b>0,07</b>	<b>206,58</b>	<b>293</b>	<b>0,05</b>	<b>689,2</b>	<b>0</b>	<b>87,96</b>	<b>3,58</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>39,92</b>	<b>43,79</b>	<b>175,06</b>	<b>1227,23</b>	<b>0,63</b>	<b>25,19</b>	<b>40</b>	<b>1,55</b>	<b>3,48</b>	<b>0,2</b>	<b>409,52</b>	<b>473,1</b>	<b>0,08</b>	<b>809,6</b>	<b>0</b>	<b>125,3</b>	<b>5,72</b>

