

№ рецепт уры	День 10. Наименование блюда. Возраст 6,6-10 лет.2 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергет ическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>																		
388/ 2004	Котлеты рыбные ( с соусом)	90	12.9	11.4	14.5	212.2	0.1	6.4	20	0.05	1	0.04	63.5	77	0.01	135	0	12.5	1.1
510/ 2004	Каша вязкая рисовая	170	3.06	6.91	36.38	219.98	0.05	4.76	22.66	0	0.9	0.09	38.53	28.33	0	107.3	0	10.2	0.17
685/ 2004	Чай с сахаром	200	0.4	0.02	17	69.78	0.02	0.8	20	0	0	0.16	125.8	90	0.01	16	0	12	0.13
гост	Хлеб ржаной.	40	2.64	0.48	15.84	78.24	0.07	0	0	0.7	0.1	0	11.6	60	0	4	0	19.2	1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19</b>	<b>18.81</b>	<b>83.72</b>	<b>580.2</b>	<b>0.24</b>	<b>11.96</b>	<b>62.66</b>	<b>0.75</b>	<b>2</b>	<b>0.29</b>	<b>239.4</b>	<b>255.3</b>	<b>0.02</b>	<b>262.3</b>	<b>0</b>	<b>53.9</b>	<b>2.4</b>
	<b>Обед</b>																		
124/ 2004	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	255	4.9	6.94	24	178.06	0.15	15.75	38.75	0.15	1.7	0.15	104	84	0	107	0	22.1	1.2
736/ 1983	Биточки рубленные из птицы (с соусом)	90	10.34	10.95	15.1	200.31	0.08	0.05	37.1	0.08	1.4	0.1	98.4	72.16	0.01	104.1	0	22.08	0.92
516/ 2004	Макаронные изделия отварные	150	7.73	8.07	35.98	247.47	0.06	0	30	0.55	0.8	0.03	102.7	89.5	0.02	39.15	0	13.55	0.75
349/ 2015	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32	131.45	0.02	0.72	0	0.2	0.2	0	32.5	15.4	0.01	13	0	8	0.9
гост	Хлеб ржаной.	20	1.32	0.24	7.92	39.12	0.035	0	0	0.35	0	0	5.8	30	0	2	0	9.6	0.5
	<b>Итого за обед</b>	<b>715</b>	<b>24.95</b>	<b>26.29</b>	<b>115</b>	<b>796.41</b>	<b>0.345</b>	<b>16.52</b>	<b>105.9</b>	<b>1.33</b>	<b>4.1</b>	<b>0.28</b>	<b>343.4</b>	<b>291.1</b>	<b>0.04</b>	<b>265.3</b>	<b>0</b>	<b>75.33</b>	<b>4.27</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>43.95</b>	<b>45.1</b>	<b>198.72</b>	<b>1376.6</b>	<b>0.585</b>	<b>28.48</b>	<b>168.5</b>	<b>2.08</b>	<b>6.1</b>	<b>0.57</b>	<b>582.8</b>	<b>546.4</b>	<b>0.06</b>	<b>527.6</b>	<b>0</b>	<b>129.23</b>	<b>6.67</b>