

№ рецепт уры	День 3. Наименование блюда. Возраст 6.6-10 лет. 1 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																			
670/ 1983	Фрикадельки с соусом	110	8.4	10.5	11	172.1	0.1	0.74	18.64	0	0.98	0	24	72	0	94	0	16.2	0.6
510/ 2004	Каша вязкая пшеничная	150	7.5	8.6	49.1	303.8	0.1	0.08	20	0.3	1	0.2	73.1	67	0	56	0	12	0.7
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	0.08	0	11.6	60	0	4	0	19.2	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18.94</b>	<b>19.6</b>	<b>92.94</b>	<b>623.92</b>	<b>0.29</b>	<b>1.62</b>	<b>58.64</b>	<b>1</b>	<b>2.06</b>	<b>0.36</b>	<b>234.5</b>	<b>289</b>	<b>0.01</b>	<b>170</b>	<b>0</b>	<b>59.4</b>	<b>2.43</b>
<b>Обед</b>																			
143/ 2004	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	5.86	6.18	23.7	173.86	0.1	11.6	20	0.5	0.5	0	62.2	104.1	0.02	82	0	19.3	0.07
390/ 2004	Котлета рыбная любительская (с соусом)	90	10.45	7.65	13.7	165.45	0.09	3.25	0	0	1.4	0.02	168	124.7	0	107	0	23	0.9
510/ 2004	Каша вязкая перловая	150	5.35	10.5	31.12	240.38	0.03	1.4	16	0.4	1.1	0	102.9	64.6	0	84.3	0	16.1	0.4
631/ 2004	Компот из свежих плодов(яблок)	200	0.21	0.21	27.9	114	0.01	4	0	0	0	0.4	14.86	7.4	0	60	0	4.32	0.7
гост	Хлеб ржаной.	20	1.32	0.24	7.92	39.12	0.035	0	0	0.04	0.04	0	5.8	30	0	2	0	9.6	0.5
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>23.19</b>	<b>24.78</b>	<b>104.34</b>	<b>732.81</b>	<b>0.265</b>	<b>20.25</b>	<b>36</b>	<b>0.94</b>	<b>3.04</b>	<b>0.42</b>	<b>353.8</b>	<b>330.8</b>	<b>0.02</b>	<b>335</b>	<b>0</b>	<b>72.3</b>	<b>2.57</b>
<b>Всего за день</b>			<b>42.13</b>	<b>44.38</b>	<b>197.28</b>	<b>1356.73</b>	<b>0.555</b>	<b>21.87</b>	<b>94.64</b>	<b>1.94</b>	<b>5.1</b>	<b>0.78</b>	<b>588.2</b>	<b>619.8</b>	<b>0.03</b>	<b>505</b>	<b>0</b>	<b>132</b>	<b>5</b>