

№ рецептуры	День 4. 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>																			
366/2004	Запеканка из творога с повидлом	110	8.45	13.5	21	239.3	0.07	0.3	0	0.08	0.4	0.03	28.63	69.5	0	78.4	0	17.42	0.6
685/2004	Чай с сахаром	200	0.4	0.02	17	69.78	0.02	0.8	20	0	0	0.16	125.78	90	0.01	16	0	12	0.13
гост	Хлеб пшеничный.	40	3.54	0.32	19.68	95.75	0.07	0	0	0	0.6	0	9.2	34.8	0.02	69.8	0	13.2	0.8
338/2015	Фрукты свежие (не менее 100г)	150	3.4	2	29.4	149.2	0.1	21	0	0.64	1.4	0.18	24.6	19.2	0	6	0	8	1.8
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>15.79</b>	<b>15.84</b>	<b>87.08</b>	<b>554.03</b>	<b>0.26</b>	<b>22.1</b>	<b>20</b>	<b>0.72</b>	<b>2.4</b>	<b>0.37</b>	<b>188.21</b>	<b>214</b>	<b>0.03</b>	<b>170</b>	<b>0</b>	<b>50.62</b>	<b>3.33</b>
<b>Обед</b>																			
66/2003	Салат из тертой моркови с яблоком	60	0.49	5.6	4.61	70.8	0	5.62	0	0	0.4	0.03	101	19.2	0.01	29	0	13	0.5
272/1983	Суп-пюре из бобовых	250	5.5	4.7	24	160.3	0.22	5.8	0	0.05	2.1	0.06	39.14	90.5	0.01	208	0	35.7	1.64
492/2004	Плов из птицы	150	13.9	13.1	32.7	304.3	0.03	5.82	33.4	0	0.69	0.33	146.91	153	0	68	0	10	0.3
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32	131.45	0.02	0.72	0	0.2	0.18	0	32.5	15.4	0.01	13	0	8	0.9
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>700</b>	<b>23.19</b>	<b>23.97</b>	<b>109.2</b>	<b>745.09</b>	<b>0.34</b>	<b>18</b>	<b>33.4</b>	<b>0.95</b>	<b>3.45</b>	<b>0.42</b>	<b>331.15</b>	<b>338</b>	<b>0.03</b>	<b>322</b>	<b>0</b>	<b>85.9</b>	<b>4.34</b>
<b>Всего за день</b>			<b>38.98</b>	<b>39.81</b>	<b>196.2</b>	<b>1299.12</b>	<b>0.6</b>	<b>40.1</b>	<b>53.4</b>	<b>1.67</b>	<b>5.85</b>	<b>0.79</b>	<b>519.36</b>	<b>552</b>	<b>0.06</b>	<b>492</b>	<b>0</b>	<b>136.5</b>	<b>7.67</b>