

№ рецептуры	День 8 Наименование блюда. Возраст 6,6-10 лет.2 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	
Завтрак																				
64/2003	Салат из свеклы с растительным маслом	60	2	3.1	8.00	8.64	0.03	3.3	0	0	0.4	0	12.2	16.2	0.02	0	0	7	0.1	
642/1983	Плов	200	9.9	15.5	41.4	344.7	0.07	9	50	0.05	1.5	0.09	80	49.7	0	88.4	0	9.4	0.7	
685/2004	Чай с сахаром	200	0.4	0.02	17	69.78	0.02	0.8	20	0	0	0.16	126	90	0.01	16	0	12	0.13	
гост	Хлеб ржаной.	20	1.32	0.24	7.92	39.12	0.035	0	0	0.035	0.04	0	5.8	30	0	2	0	9.6	0.5	
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	
Итого за завтрак			500	15.39	19.02	84.16	510.12	0.19	13.1	70	0.085	2.24	0.25	228	203.3	0.04	141.3	0	44.6	1.83
Обед																				
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	250	5.5	5.8	24	170.2	0.18	15.8	0	0	0.5	0.3	85	110.5	0	57	0	22.5	1.5	
498/2004	Котлеты рубленые из птицы (с соусом)	90	10.34	10.95	15.1	200.31	0.06	0.45	37.1	0	0.75	0.1	87.4	72.16	0.01	114.67	0	22.1	0.92	
510/2004	Каша вязкая перловая	150	5.35	10.5	31.12	240.38	0.03	1.4	16	0.4	1.1	0	103	64.6	0	84.3	0	16.1	0.4	
699/2004	Напиток лимонный	200	1.1	0.05	22.4	94.45	0.15	3.26	0.1	0	0.7	0.16	93	84	0	98	0	9.75	0.2	
гост	Хлеб ржаной.	20	1.32	0.24	7.92	39.12	0.035	0	0	0.35	0.04	0	5.8	30	0	2	0	9.6	0.5	
Итого за обед			710	23.61	27.54	100.54	744.46	0.455	20.91	53.2	0.75	3.09	0.56	374	361.3	0.01	356	0	80	3.52
Всего за день			39	46.56	184.7	1254.58	0.645	34.01	123.2	0.835	5.33	0.81	603	564.6	0.05	497.3	0	125	5.35	