

Неделя: 1

Неделя: 1

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe	
												4
1		2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 1-4 классы												
922.03	Тефтели из свинины	90	9,7	23,6	11,2	298,9	0,3	1,2	85,4	16,9	1,4	
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	150/30	5,1	4,9	32,8	197,7	0,1	10,4	123	15,4	0,8	
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	16	62,1	0,1	1,6	9	7	0,9	
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	0,1	13,2	6,6	9,9	0,6	
Итого за день		500	17,4	29,5	75,2	637,3	0,5		224,4	49,2	3,7	
Обед 1-4 классы												
49,32	Борщ с морской капустой и картофелем со сметаной, куриой	210	1,3	4,5	9	83,1		10,4	35	35,7	2,7	
168,05	Бефстроганов из филе индейки	100	16,5	17,6	5,6	247,7	0,1	3	142,4	21,2	1,5	
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	10,6	35,6	270,9	0,2	0	89,4	109,8	3,7	
211,11	Напиток из кураги	200	0,4		26,7	81,8		6,0	66,4	12	0,4	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8	
Итого за день		710	29,5	33,1	101,5	804,5	0,4	19,4	346,2	192,3	9,4	