

Неделя: 1

Неделя: 1

№ ре- ц.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	В1		С	Са	Мg	Fe		
			4	5	6	7	8	9	12	14	15		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15		
Завтрак 1-4 классы													
160.62	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	200	17.1	16.5	6.1	240.3	0.2	10.6	169.4	30.2	3.2		
198.01	Чай с сахаром и лимоном.	200	0.2	0.1	13.9	52.8		2.4	52.7	4.2	0.8		
419	Кондитерское изделие	50	3.8	0.4	29.4	119			0				
299.07	Батон витаминизированный	50	3.8	1.5	25.3	131	0.2		11	16.5	1		
Итого за День		500	24.9	18.5	74.7	543.1	0.4	13.2	233.1	50.9	5		
Обед 1-4 классы													
58.3	Суп сливочный с рыбой	200	7.5	6.9	9.5	131	0.1	4.9	96.7	23	0.7		
318.72	Ежики мясные	90	11.2	18.7	10.9	258.4	0.1	1.1	145.0	20.1	1.2		
472.62	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	150/20	3.2	4.8	20.5	140.4	0.1	11.2	53	31.3	1.2		
211.12	Напиток из сухофруктов	200	0.3		19.7	78		0.1	33.6	3.9	0.8		
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 "Чусовский" с йодоказеином	20	1.5	0.2	10	49.6			7	9.4	0.8		
Итого за День		710	26	30.8	85.2	728.8	0.4	17.3	341.3	91.9	5		