



Утверждаю

Директор НШ-Д/С.Д. Абдрашитова
И.И. Низаметдинова З.Р.

Возраст 7-11 лет

Неделя II, День 1

Дата:

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Mg	Fe	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15
	Завтрак														
1.	Каша "Дружба"	200	5,00	76,88	23,80	178,00	0,05	0,57	33,20			115,00	27,00	0,49	122,90
2.	Напиток чайный "Витаминный"	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	13,29			111,00	30,70	1,10	
3.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015				10,00	7,00	0,55	
4.	Сыр порционный	20	4,60	5,80	0,00	71,60	0,01	0,13	52,00			176,00	6,60	0,26	100,00
5.	Сок	200	0,80	0,00	23,00	94,00	0,01	2,00	0,00			42,00	22,00	2,20	32,00
	Всего за завтрак	670	18,25	86,88	84,55	563,8	0,12	3,24	98,49	0,00		454,00	93,30	4,60	254,90
	Обед														
2.	Салат Пестрый	50	0,50	2,25	5,33	43,30									
3.	Гуляш из отварной говядины	70	10,95	10,90	3,01	153,76									
4.	Каша перловая, рассыпчатая	150	4,60	3,60	31,70	180,00									
5.	компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30	0,26	0,00	0,03	7,20	7,20	
6.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015				10,00	7,00	0,55	
	Всего за обед	520	20,20	17,45	75,69	541,06	0,02	0,06	0,30	0,26		10,00	7,03	7,75	7,20
	Всего за день		38,45	104,33	160,24	1104,86	0,13	3,29	98,79	0,26		464,00	100,33	12,35	262,10