



№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Возраст 7-11 лет				Ккал	Небелый белок 1				Дата:			
		Масса порции	Пищевые вещества, г				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Mg	Fe	P	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1.	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	180	7,20	6,00	38,40	276,00	0,09	10,17			107,90	0,62	1,88	
2.	Куриное филе, тушеное с овощами	90	20,43	26,34	3,36	333,00	0,06	0,69			288,00		1,26	
3.	Напиток чайный "Витаминный"	200	6,00	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00			11,09	2,96	0,57	
4.	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 завтрак		520	37,68	33,24	95,31	849	0,177	90,875	0	416,99	10,58	4,26	0	
Обед														
1.	Салат из свеклы с сол. огурцом	50	0,58	4,41	3,08	54,16								
3.	Рагу овощное с соусом	180	13,17	15,50	13,30	246,00								
4.	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
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		480	17,9	20,61	52,03	464,16	0,017	0,055	0,3	10,26	7	0,58	7,2	
Всего за день			55,58	53,85	147,34	1313,16	0,19	90,93	0,30	427,25	17,58	4,84	7,20	