



Утверждаю
Директор ИШ-Д/С д. Абдрашитово
/ Низаметдинова З.Р.

Возраст 7-11 лет														
№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Е	Са	Mg	Fe	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1.	Салат "Витаминный"	60	0,9	2,76	6,6	54,6	0,02	8,22	0	0	22,86	11,72	0,57	0
2.	Плов из курицы	200	19,60	28,30	31,60	466,00	0,07	0,66	147,00	22,30	39,85	1,90	233,00	
3.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30		0,26	0,00	0,03	7,20
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	
5.	Печенье	30	0,61	3,90	14,22	94,54								
	Всего за завтрак	540	25,26	35,66	88,07	779,14	0,11	8,94	147,30	22,30	72,97	20,62	234,15	7,20
	Обед													
1.	Салат из моркови	50	0,50	2,25	7,25	50,00								
2.	Фрикадельки из птицы	70	4,78	9,93	9,70	147,94								
3.	Капуста тушеная	130	2,82	4,22	12,24	97,50								
4.	Напиток чайный "Витаминный"	200	6,00	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00		11,09	2,96	0,57	0,03	7,20
5.	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	500	18,15	17,30	82,74	535,44	0,03	80,02	0,00	11,09	12,96	7,57	0,58	7,20
	Всего за день		43,41	52,96	170,81	1314,58	0,13	88,95	147,30	33,39	85,93	28,19	234,73	14,40