



Утверждаю
Директор МБОУ НШ-Д/С Д. АБДРАШИТОВА
Низаметдинова З.Р./

Возраст 7-11 лет

Неделя II День 1

Дата:

№ блюда	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	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
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	10	2,30	2,90	0,00	37,25	0,01	0,09	30,70		103,35	3,30	0,13
5.	Сок	200	0,80	0,00	23,00	94,00	0,01	2,00	0,00		42,00	22,00	2,20
	Всего за завтрак	660	15,95	83,98	84,55	529,45	0,12	3,20	77,19	0,00	381,35	90,00	4,47
	Обед												
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,10	2,00	15,00	88,66	0,06	1,28			10,70	14,74	0,68
3.	Рагу овощное	150	2,29	11,00	14,44	182,60	0,07	8,67	31,00		23,90	27,80	0,98
4.	Котлеты "Пермские"	100	16,00	15,50	12,00	253,00	0,14	0,00	47,00	50,00	23,00	2,75	170,00
5.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30		0,26	0,00	0,03
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	700	24,54	29,20	77,09	688,26	0,29	10,01	78,30	50,00	67,86	52,29	172,24
	Всего за день		40,49	113,18	161,64	1217,71	0,40	13,20	155,49	50,00	449,21	142,29	176,71