

[illegible]

Каша гречневая молочная	200	220	8,04	9,1	11,2	11,4	28	32,55	222	243	0,21	1,3	0,02	0,27	134	229	85	2,81
Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0,02	0,02	14,99	14,99	58	58	0	0	0	0	0,75	2,8	1,4	0,07
Бульброд с сыром	30/15	30/15	4,91	4,91	2,93	2,93	14,01	14,01	267	267	0,25	0,04	0,1	0,5	48,4	11,9	24,73	0,3
Хлеб	30	30	1,75	1,75	0,5	0,5	15,3	15,3	68	68	0,1	0	0	0,34	0	0	10,1	1,01
Йогурт	100	100	5,13	5,13	1,88	1,88	7,38	7,38	63	63	0,04	0	12,5	0	155	118	18,75	0,13
Итого:	575	595	19,93	20,99	16,53	16,55	79,68	84,23	678	699	0,6	1,34	12,62	1,11	338,15	361,7	139,98	4,32

Итого:	550	590	22,5	27,33	20,86	24,18	76,81	83,78	615	693	1,2	4	8,52	0,97	45,86	347,2	66,68	4,75

№ рецептур	Наименование	Выход блюд	Пищевые вещества										Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
		7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет													

	Пюре картофельное	150	180	3,06	3,09	4,8	4,8	20,45	20,45	137,82	140	0,15	36,98	0,20	0	40,59	86,8	27,27	1,01
	Рыба запеченная	80	100	14,83	18,01	5,86	6,04	3,45	3,45	95	117	0,11	0,44	0,3	0	48,58	0,21	0,15	0,96
	Бутерброд с сыром	30/15	30/15	4,91	4,91	2,93	2,93	14,01	14,01	267	267	0,25	0,04	0,1	0,5	48,4	11,9	24,73	0,3
	Хлеб	30	30	1,75	1,75	0,5	0,5	15,3	15,3	68	68	0,1	0	0	0,34	0	0	10,1	1,01
	Компот из	200	200	0,6	0,6	0,4	0,4	23,37	23,37	71	71	0,02	0,4	0,1	0	16,45	0,61	0,37	0,37

Итого:	480	505	15.09	16.12	10.98	12.06	107.81	112.41	582.4	612.98	0.94	0.25	22.53	0.42	195.45	218.61	50.37	3.4

№ рецептур ы	Наименование 7 день	Выход блюд	Пищевые вещества										Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
		7-11 лет	11- 15 лет	7-11 лет	11- 15 лет	7-11 лет	11- 15 лет	7-11 лет	11- 15 лет													

	Рис отварной	200	230	2.15	2.85	8.9	9	22.15	29.51	204	234	0.03	0	0.09	1	8	392	153.62	0.42
	Гуляш из говядины	90	100	12.01	15.73	18.31	21.51	11.75	11.75	176	220	0.06	1.5	0	0.12	18.78	234.98	31.39	2.43
	Хлеб	30	30	1,75	1,75	0,5	0,5	15,3	15,3	68	68	0,1	0	0	0,34	0	0	10,1	1,01
	кисель	200	200	0,6	0,6	0	0	26,2	26,2	106	106	0	3	0	0	3,25	0	1	0,16
	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2.32	2.32	3.9	3.9	14..08	14.08	133	133	0	0	0.2	0.20	2.4	0.2	10	0.02

Итого:	570	600	18.83	23.25	31.61	34.91	89.48	96.84	687	761	0.09	4.5	0.29	1.66	32.43	627.18	206.11	4.04
--------	-----	-----	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-----	-----	------	-----	------	------	-------	--------	--------	------

Наименование	Выход блюд	Пищевые вещества										Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
												В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал													
		7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет												
8 день		7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет												
		7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет												

Омлет натуральный	140	160	16,4	16,8	21,5	23,7	2,3	2,6	268	271	0,21	0	1,54	2,01	73,8	0	1,45	0,15
Бутерброд с сыром	30/15	30/15	4,91	4,91	2,93	2,93	14,0	14,0	267	267	0,25	0,0	0,1	0,5	48,4	11,9	24,7	0,3
Витаминизированный напиток	200	200	0	0	0	0	19	19	80	80	0,3	20	0,12	0	0	0	0	0

Хлеб	30	30	1,75	1,75	0,5	0,5	15,3	15,3	68	68	0,1	0	0	0,34	0	0	10,1	1,01
Йогурт	100	100	5.13	5.13	1.88	1.88	7.38	7.38	63	63	0.04	0	12.5	0	155	118	18.7	0.13
Итого:	515	535	28.1 9	28.5 9	26.8 1	29.01	57.9 9	58.2 9	746	749	0.9	20. 04	14.2 6	2.85	277. 2	129. 99	55.0 3	1.59