

День - пятый

Сезон - весна, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 95	Бутерброды с джемом	60		1,70	4,30	32,60	176,00	0,02	0,00	0,20	0,03	0,00	0,30	10,00	17,00	5,00	0,70
№ 95	Бутерброды с джемом		60	1,70	4,30	32,60	176,00	0,02	0,00	0,20	0,03	0,00	0,30	10,00	17,00	5,00	0,70
№ 301	Омлет натуральный	200		17,20	26,67	4,61	326,67	0,12	0,00	0,61	0,40	0,00	0,61	163,07	308,00	24,61	3,08
№ 301	Омлет натуральный		250	21,50	33,33	5,77	408,33	0,15	0,00	0,77	0,50	0,00	0,77	203,83	385,00	30,77	3,85
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 108	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 493	Чай с сахаром	200		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
№ 493	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	итого (7-11 лет)			20,52	31,13	62,05	609,67	0,16	0,00	0,81	0,43	0,00	1,13	188,07	341,00	33,41	4,30
	итого (11 лет и старше)			24,82	37,79	63,21	691,33	0,19	0,00	0,97	0,53	0,00	1,29	228,83	418,00	39,57	5,07
Обед																	
№ 17	Салат из свежих огурцов	60		0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	0,00	3,00	0,00	0,00	2,70	10,80	19,80	7,80	0,30
№ 17	Салат из свежих огурцов		100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	0,00	5,00	0,00	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
№ 126	Борщ из свежей капусты	250		1,65	4,85	7,00	78,25	0,02	0,00	13,57	0,00	0,00	2,42	42,75	26,00	24,50	1,10
№ 126	Борщ из свежей капусты		250	1,65	4,85	7,00	78,25	0,02	0,00	13,57	0,00	0,00	2,42	42,75	26,00	24,50	1,10
№ 412	Биточки из мяса птицы	100		15,00	10,70	9,30	188,60	0,10	0,00	0,85	0,04	0,00	0,42	37,14	94,30	18,57	0,91
№ 412	Биточки из мяса птицы		100	15,00	10,70	9,30	188,60	0,10	0,00	0,85	0,04	0,00	0,42	37,14	94,30	18,57	0,91
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,55	7,85	37,08	253,05	0,20	0,00	0,00	0,04	0,00	0,61	14,25	202,60	135,30	4,54
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая		180	10,26	9,42	44,50	303,66	0,24	0,00	0,00	0,05	0,00	0,73	17,10	243,12	162,36	5,45
№ 109	Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 109	Хлеб ржаной		40	4,00	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 108	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200		1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
№ 503	Кисель из концентрата плодового или ягодного		200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
	итого (7-11 лет)			32,54	30,10	106,78	819,70	0,43	0,00	17,42	0,08	0,00	7,33	123,94	418,90	207,77	8,73
	итого (11 лет и старше)			34,53	35,71	115,00	911,11	0,48	0,00	19,42	0,09	0,00	9,25	133,99	472,62	240,03	9,84
Полдник																	
№ 112	мандарин	100		0,80	0,20	7,50	38,00	0,060	0,00	38,00	0,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
№ 112	мандарин		100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,060	0,00	38,00	0,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
№ 564	Булочка домашняя	50		3,75	6,50	30,20	194,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,00	0,58	7,50	29,20	5,00	0,41
№ 564	Булочка домашняя		50	3,75	6,50	30,20	194,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,00	0,58	7,50	29,20	5,00	0,41
№ 515	Молоко кипяченое	200		5,80	5,00	9,60	106,00	0,080	0,00	2,60	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№ 515	Молоко кипяченое		200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,080	0,00	2,60	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	итого (7-11 лет)			10,35	11,70	47,30	338,00	0,19	0,00	40,60	0,08	0,00	0,78	282,50	226,20	44,00	0,71
	итого (11 лет и старше)			10,35	11,70	47,30	338,00	0,19	0,00	40,60	0,08	0,00	0,78	282,50	226,20	44,00	0,71
	Всего (7-11 лет)			63,41	72,93	216,13	1 767,37	0,78	0,00	58,83	0,59	0,00	9,24	594,51	986,10	285,18	13,74
	Всего (11 лет и старше)			69,70	85,20	225,50	1 940,44	0,86	0,00	60,99	0,70	0,00	11,32	645,32	1 116,82	323,60	15,62