

День: День 2

Обучающиеся 7-11 лет

Обучающиеся 7-11 лет																
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0,	0,	132,945	0,	0,	0,489		
181		10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,		
149	Масло сливочное	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36		
147	Хлеб пшеничный	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,		
15	Сыр(порциями)	10	6,4	6,2	22,36	169,82	0,04	1,08	0,	0,	221,14	0,	0,	0,7		
120	Какао-напиток на молоке	200														
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			27,21	18,18	86,11	657,31	0,187	2,45	0,022	0,	363,285	0,	0,	1,549		

День: День 3

Обучающиеся 7-11 лет

День: 3		Обучающиеся 7-11 лет		День 3												
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
66	Каша гречневая молочная жидкая	200	9,16	6,94	24,56	209,5	0,147	1,95	0,	0,	187,	0,	0,	1,526		
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06		
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36		
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,		
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	25,5		
145	Апельсины	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,225	0,	0,	27,446		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			20,98	12,84	66,68	505,65	0,24	47,02	0,022	0,	205,445	0,	0,			