

День – четвертый																	
№ тех карты	наименование блюда	Масса порций,г		Химический состав,г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
		7-11лет	11лет и старше	Б	ж	у		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 81	Бутерброд с ветчиной	50		5,20	8,60	9,80	137,00	0,090	0,00	0,00	0,00	0,00	0,4	10,0	57,00	8,00	0,70
№ 81	Бутерброд с ветчиной		50	5,20	8,60	9,80	137,00	0,090	0,00	0,00	0,00	0,00	0,4	10,0	57,00	8,00	0,70
№ 301	Омлет натуральный	150		12,90	20,00	3,46	245,00	0,09	0,00	0,46	0,30	0,00	0,46	122,3	231,00	18,46	2,31
№ 301	Омлет натуральный		150	12,90	20,00	3,46	245,00	0,09	0,00	0,46	0,30	0,00	0,46	122,3	231,00	18,46	2,31
№ 108	Батон нарезной	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 108	Батон нарезной		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 501	Кофейный напиток с молоком	200		3,20	2,70	15,90	79,00	0,040	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
№ 501	Кофейный напиток с молоком		200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,040	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
				23,58	31,54	43,92	531,50	0,254	0,00	1,76	0,32	0,00	1,20	264,3	397,50	44,66	3,45
Обед																	
№ 55	Салат из свежих огурцов	80		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
№ 55	Салат из свежих огурцов		80	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
№ 149	Суп картофельный с фрикадельками	250		2,20	2,95	14,70	94,25	0,120	0,00	11,00	0,00	0,00	1,27	16,25	71,00	29,25	1,00
№ 149	Суп картофельный с фрикадельками		250	2,20	2,95	14,70	94,25	0,120	0,00	11,00	0,00	0,00	1,27	16,25	71,00	29,25	1,00
№ 345	Котлеты рыбные	120		16,60	2,52	11,52	135,60	0,080	0,00	0,48	0,02	0,00	1,20	42,00	192,00	34,50	0,90
№ 345	Котлеты рыбные		120	16,60	2,52	11,52	135,60	0,080	0,00	0,48	0,02	0,00	1,20	42,00	192,00	34,50	0,90
№ 426	Картофель отварной	180		3,42	8,82	22,86	183,60	0,180	0,00	25,02	0,05	0,00	0,18	19,80	93,60	36,00	1,44
№ 426	Картофель отварной		180	3,42	8,82	22,86	183,60	0,180	0,00	25,02	0,05	0,00	0,18	19,80	93,60	36,00	1,44
№ 494	Чай с лимоном	200		0,10	0,00	15,20	61,00	0,000	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
№ 494	Чай с лимоном		200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,000	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40

№ 109	Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 109	Хлеб ржаной		40	4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 108	Батон нарезной	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 108	Батон нарезной		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
				29,02	21,07	93,60	675,75	0,504	0,00	42,30	0,07	0,00	6,25	123,05	463,1	132,55	5,94
Полдник																	
№ 112	Яблоки	100		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,0	9,00	2,20
№ 112	Яблоки		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 579	Коржик	50		3,37	6,00	32,75	199,16	0,037	0,00	0,00	0,05	0,00	0,50	12,50	30,87	5,00	0,41
№ 579	Коржик		50	3,37	6,00	32,75	199,16	0,037	0,00	0,00	0,05	0,00	0,50	12,50	30,87	5,00	0,41
№ 518	Сок	200		1,40	0,20	0,20	120,00	0,080	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,00
№ 518	Сок		200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,080	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,00
				5,17	6,60	42,75	366,16	0,147	0,00	18,00	0,05	0,00	0,70	64,50	41,87	14,00	2,61