

День первый																	
№ тех карты	наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	ж	у		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 93	Бутерброд с маслом сливочным	40		1,6	16,7	10,00	197,00	0,020	0,00	0,00	0,12	0,00	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30
№ 93	Бутерброд с маслом сливочным		40	1,6	16,7	10,00	197,00	0,020	0,00	0,00	0,12	0,00	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30
№ 300	Яйца вареные	40		5,10	4,60	0,30	63,00	0,030	0,00	0,00	0,10	0,00	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
№ 300	Яйца вареные		40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,030	0,00	0,00	0,10	0,00	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
№ 267	Каша молочная пшеничная жидкая	200		7,40	7,48	36,50	243,00	0,190	0,00	1,46	0,05	0,00	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
№ 267	Каша молочная пшеничная жидкая		200	7,40	7,48	36,50	243,00	0,190	0,00	1,46	0,05	0,00	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
№ 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
				17,30	31,48	62,70	582,00	0,280	0,00	2,76	0,29	0,00	0,76	298,6	377,00	65,00	2,60
Обед																	
№ 18	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100		0,80	10,10	2,10	102,00	0,020	0,00	7,00	0,00	0,00	4,60	30,00	31,00	13,00	0,60
№ 18	Салат из свежих огурцов с зеленым луком		100	0,80	10,10	2,10	102,00	0,020	0,00	7,00	0,00	0,00	4,60	30,00	31,00	13,00	0,60
№ 156	Суп с макаронными изделиями	250		2,55	5,50	13,90	111,00	0,03	0,00	0,37	0,01	0,00	2,50	9,00	29,75	4,50	0,40
№ 156	Суп с макаронными изделиями		250	2,55	5,50	13,90	111,00	0,03	0,00	0,37	0,01	0,00	2,50	9,00	29,75	4,50	0,40
№ 426	Картофель отварной	180		3,40	8,80	22,80	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	3,40	8,80	22,80	183,60	0,180	0,00	25,02	0,05	0,00	0,18	19,80	93,60	36,00	1,44
№ 336	Рыба, припущенная в молоке	100		13,40	7,20	3,10	129,00	0,070	0,00	1,20	0,02	0,00	3,90	46,00	145,00	22,00	0,50
№ 336	Рыба, припущенная в молоке		100	13,40	7,20	3,10	129,00	0,070	0,00	1,20	0,02	0,00	3,90	46,00	145,00	22,00	0,50
№ 509	Компот из яблоч с лимоном	200		0,30	0,20	25,10	103,00	0,010	0,00	3,30	0,00	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20

№ 509	Компот из яблок с лимоном		200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,010	0,00	3,30	0,00	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
№ 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
				26,73	35,52	95,12	768,70	0,114	0,00	3,30	0,00	0,00	1,00	31,00	89,70	28,00	3,10
Полдник																	
№ 112	Груша	100		0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	0,00	5,00	0,00	0,00	0,04	19,00	16,00	12,00	2,30
№ 112	Груша		100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	0,00	5,00	0,00	0,00	0,04	19,00	16,00	12,00	2,30
№ 590	Печенье сахарное	40		3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84
№ 590	Печенье сахарное		40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84
№ 518	Сок яблочный	200		1,00	0,02	0,02	92,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
№ 518	Сок яблочный		200	1,00	0,02	0,02	92,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
				4,40	4,24	40,08	305,80	0,070	0,00	9,00	0,00	0,00	1,44	44,60	52,00	20,00	5,94