

День – третий																	
№ 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
<b>Завтрак</b>																	
№ 95	Бутерброд с повидлом	40		1,13	2,80	21,70	117,30	0,01	0,00	0,13	0,02	0,00	0,20	6,70	11,30	3,30	0,46
№ 95	Бутерброд с повидлом		40	1,13	2,80	21,70	117,30	0,01	0,00	0,13	0,02	0,00	0,20	6,70	11,30	3,30	0,46
№ 260	Каша «Дружба»	180		4,73	10,50	22,60	203,58	0,07	0,00	1,18	0,07	0,00	0,18	113,90	126,30	27,54	0,50
№ 321	Каша «Дружба»		180	4,73	10,50	22,60	203,58	0,07	0,00	1,18	0,07	0,00	0,18	113,90	126,30	27,54	0,50
№ 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
№ 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
				8,24	13,54	74,06	451,38	0,114	0,00	1,31	0,09	0,00	0,72	137,6	160,1	36,04	1,60
<b>Обед</b>																	
№ 55	Салат из свеклы с сыром	80		2,24	9,68	5,68	118,4	0,016	0,00	4,40	0,01	0,00	3,60	71,20	65,60	15,20	0,96
№ 55	Салат из свеклы с сыром		80	2,24	9,68	5,68	118,4	0,016	0,00	4,40	0,01	0,00	3,60	71,20	65,60	15,20	0,96
№ 144	Суп картофельный с бобовыми(горох)	250		2,30	4,25	15,10	108,00	0,195	0,00	8,67	0,03	0,00	0,22	19,00	65,75	25,50	0,92
№ 144	Суп картофельный с бобовыми (горох)		250	2,30	4,25	15,10	108,00	0,195	0,00	8,67	0,03	0,00	0,22	19,00	65,75	25,50	0,92
№ 357	Мясо отварное	100		27,20	19,40	0,00	283,00	0,050	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	13,00	214,00	27,00	3,50
№ 357	Мясо отварное		100	27,20	19,40	0,00	283,00	0,050	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	13,00	214,00	27,00	3,50
№ 291	Макаронные изделия отварные	200		7,54	0,90	38,72	193,20	0,080	0,00	0,02	0,00	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	1,04
№ 291	Макаронные изделия отварные		200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,080	0,00	0,02	0,00	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	1,04
№ 508	Компот из кураги	200		0,81	0,05	26,17	102,00	0,020	0,04	0,80	0,00	0,00	0,00	32,53	19,00	7,00	0,68
№ 508	Компот из кураги		200	0,81	0,05	26,17	102,00	0,020	0,04	0,80	0,00	0,00	0,00	32,53	19,00	7,00	0,68

