

День – второй																	
№ 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																	
№ 100	Сыр сычужный твердый порциями	20		5,12	5,22	0,00	68,60	0,006	0,00	0,14	0,05	0,00	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
№ 100	Сыр сычужный твердый порциями		20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,006	0,00	0,14	0,05	0,00	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
№ 321	Сырники из творога запеченные	150		24,00	18,50	31,00	386,00	0,090	0,00	0,40	0,09	0,00	0,80	205,00	308,00	32,00	1,00
№ 321	Сырники из творога запеченные		150	24,00	18,50	31,00	386,00	0,090	0,00	0,40	0,09	0,00	0,80	205,00	308,00	32,00	1,00
№ 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	Какао с молоком	200		3,60	3,30	25,00	144,00	0,040	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
№ 501	Какао с молоком		200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,040	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
				35,00	27,26	70,76	669,10	0,170	0,00	1,80	0,16	0,00	1,14	515,00	555,50	73,20	2,32
Обед																	
№ 22	Салат из свежих помидоров	100		1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	0,00	16,50	0,00	0,00	5,00	13,00	24,00	18,00	0,80
№ 22	Салат из свежих помидоров		100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	0,00	16,50	0,00	0,00	5,00	13,00	24,00	18,00	0,80
№ 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	135,3	4,54
№ 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	135,3	4,54
№ 503	Кисель плодово-ягодный	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 плодово-ягодный		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

№ 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
				33,88	34,32	114,00	892,00	0,464	0,00	30,92	0,08	0,00	9,35	128,14	429,6	219,37	9,35
Полдник																	
№ 112	Банан	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	Банан		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	Пряники заварные	50		2,95	2,35	37,50	182,50	0,030	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
№ 590	Пряники заварные		50	2,95	2,35	37,50	182,50	0,030	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
№ 516	Кефир	200		5,80	5,00	8,00	100,00	0,080	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№ 516	Кефир		200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,080	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
				9,15	7,65	55,80	329,50	0,130	0,00	6,40	0,04	0,00	1,24	264,50	221,00	44,50	2,90