День: 10

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Технологическая и нормативная	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Пермь, 2018 г	256	Макароны с сыром	150	9,90	6,90	39,60	260,00	0,10	0,20	91,90	1,00	75,10	137,30	17,30	1,87
Пермь, 2018 г	460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,30	9,50	0,00	59,10	45,90	10,50	0,87
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48
		Мандарины	100	0,80	0,30	8,10	40,00	0,06	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10
ИТОГО ЗАВТРАК				17,94	20,23	77,17	557,32	0,27	49,48	102,06	1,39	273,06	299,68	57,30	4,32
ОБЕД															
Пермь, 2018 г	116	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	2,06	13,40	80,60	0,08	6,22	1,36	1,10	18,32	53,18	19,46	0,87
Пермь, 2018 г	339	Котлеты из мяса говядины	80	13,92	11,04	12,48	204,80	0,13	0,24	3,68	1,12	43,28	145,44	20,40	2,26
Пермь, 2018 г	377	Пюре картофельное	150	3,15	6,00	9,15	102,00	0,12	3,75	29,85	0,15	38,25	77,25	24,60	0,87
Пермь, 2018 г	487	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	14,20	60,00	0,02	3,30	0,00	0,10	13,50	8,00	5,90	1,16
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	3,45	0,60	21,20	107,00	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД				24,82	24,94	74,63	624,00	0,42	16,45	47,01	4,63	181,51	365,35	96,64	6,97
ПОЛДНИК															
Пермь, 2018 г	543	Булочка дорожная	60	4,30	8,00	28,80	205,00	0,05	0,00	39,50	0,70	9,80	31,90	6,00	0,45
Пермь, 2018 г	482	Кисель из кураги	200	1,00	0,06	29,80	124,00	0,02	0,40	0,00	1,20	35,00	33,60	20,00	0,66
ИТОГО ПОЛДНИК				5,30	8,06	58,60	329,00	0,07	0,40	39,50	1,90	44,80	65,50	26,00	1,11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				42,76	45,17	151,80	1181,32	0,69	65,93	149,07	6,02	454,57	665,03	153,94	11,29