

ДЕНЬ 10**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет**

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийная ценность	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg
	ЗАВТРАК											
212	Запеканка творожная	180/5	8,8	14,2	33,4	214	0,06	0,47	0	160,09	110,9	15,65
	Масло слив. порц.	10	0,13	2,25	2,09	66,1	0,1	0	0	7	14	5
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,21	14,94	64,2	0,1	0	0	7	14	5
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8
282	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0,8	0
	Итого:		19,25	19,75	83,75	587,50	0,34	0,47	0,00	181,35	285,37	43,25
	ОБЕД											
	Кукуруза консервир.	80	1,76	0	5,96	46,4	0,016	4	0	18,4	19,2	11,2
60	Суп с домашней лапшой	250	2,8	2,7	17,9	109	0,08	6,6	0,019	14,78	124,37	20,93
97	Жаркое по домашнему	140\60	14,3	20,9	18,9	364	0,16	8,77	0,02	23,88	185,8	48,35
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,6	133,1	0	0	0	2,16	7,33	1,48
301	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	20	111	0,01	80	0	11,09	8,24	2,96
	Апельсин	100	0,34	0	13,6	110	0,04	0	0	7,8	34,45	7,8
	Корж молочный	70	3,9	0,8	17,5	126	0,1	0	0	19	28,5	13
	Итого:		26,95	27,65	117,25	822,5	0,346	99,37	0,04	81,61	293,9	101,52
	Итого за день:		46,20	47,40	201,00	1410,00				262,96	579,27	
	Итого за период:		457,20	478,54	2030,65	14100,80				3338,53	4443,90	
	Среднее значение :		47,23	47,94	203,33	1421,84				296,26	444,39	

* ООО Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьников" "Сборник технологических карт, рецептур блюд".

<i>ва</i>
<i>Fe</i>
0,89
0
0
0,75
0,03
<i>2,42</i>
0,48
0,85
3,59
0,75
0,11
0,57
1,04
1,5
<i>7,39</i>

кулинари