

Директор МДБУ СДМ с. Туринского
А.И. Мамостов
 14.10.2020

День: Неделя 1, среда Сезон: Осенне-зимний. Возраст 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 7 1 см														
181	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/5	4,56	6,33	32,19	204,42	0,06	0,96	38,82	0,18	95,97	118,23	27,21	0,45
288,02	Какао с молоком .	200	3,87	3,8	15,09	111,46	0,04	1,3	22,12	0,01	125,42	116,2	31	1,01
1,1	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный витаминами (для детского питания)	40	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
401,06	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	0,00	22,5	0,05	1,2	1,5	0,0	0,01
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,00	35,00	0,00	0,07	0	0	100,0	0	5,5	0,07
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за завтрак			13,98	17,26	76,81	524,93	0,18	17,33	90,94	0,87	352,59	271,93	81,41	5,17