

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Завтраки 2021г

День: четверг
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
71м	Огурец свежий	20	0,07	0,02	0,73	4,67	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
279м	Тефтели куриные	80	10,90	11,39	10,64	189,02	0,10	3,42	35,70	1,62	19,72	111,13		
171м	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30			0,55	15,07	205,88	138,08	4,63
379м	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	2,70	15,55	97,10	0,02	0,70	9,00		112,30	81,00	12,60	0,13
	Мармелад	10	0,01		7,94	32,10					0,40	0,10	0,20	0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
Итого за Завтрак 1			24,76	16,59	83,92	582,41	0,46	5,52	44,70	2,45	155,49	421,51	160,28	5,30
Итого за день			24,76	16,59	83,92	582,41	0,46	5,52	44,70	2,45	155,49	421,51	160,28	5,30

Примерное меню и пищевая ценность