

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтраки 2021г

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
71м	Помидоры св. порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
239м	Тефтели рыбные	80	8,69	6,60	9,85	133,89	0,14	2,54	16,48	2,15	30,61	96,80	17,86	0,58
312м	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,20	98,91	33,80	1,25
382м	Какао на молоке	180	5,14	4,32	18,74	135,77	0,04	0,97	16,25	0,01	196,70	157,59	30,33	0,59
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	Пастила ванильная	10	0,05		8,00	32,40					2,10	1,10	0,70	0,16
Итого за Завтрак 1			19,01	14,44	69,67	487,75	0,38	35,05	47,03	2,72	282,01	377,00	93,29	3,16
Итого за день			19,01	14,44	69,67	487,75	0,38	35,05	47,03	2,72	282,01	377,00	93,29	3,16