

Выход (г)	наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

<u>Завтрак с 7-11 лет</u>		
80	<i>Колбаса отварная (порциями)</i>	ЭЦ-206, Бел-10, Жир-18, Угл-1, А-8, Na-662, Са-23, Mg-18, P-142
150	<i>Каша рассыпчатая гречневая</i>	ЭЦ-285, Бел-8, Жир-9, Угл-41, PP-3, Na-2, Са-13, Mg-133, P-198, Железо-4, Е-1
75	<i>Огурец соленый</i>	ЭЦ-10, Бел-1, Угл-1
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-131, Бел-4, Жир-2, Угл-25
200	<i>Чай с сахаром</i>	ЭЦ-52, Угл-14, Са-5, Mg-4, P-7, Железо-1
Итого за Завтрак		ЭЦ-683, Бел-23, Жир-28, Угл-82, А-8, PP-3, Na-664, Са-41, Mg-155, P-348, Железо-5, Е-1

56-64

200	Щи из свежей капусты с картофелем.	С-1, ЭЦ-125, Бел-3, Жир-7, Угл-13, С-11, РР-1, На-3, К-29, Са-9, Мг-13, Р-33, Железо-1
10	Сметана	ЭЦ-13, Жир-1, Угл-1
170	Плов из курицы	С-1, ЭЦ-374, Бел-17, Жир-20, Угл-31, С-5, РР-5, На-6, К-50, Са-17, Мг-38, Р-68, Железо-2
35	Икра кабачковая..	ЭЦ-42, Бел-1, Жир-3, Угл-3, А-322, В1-54, С-2, На-245, К-110, Са-14, Мг-5, Р-13
200	Сок	ЭЦ-76, Бел-1, Угл-18, С-4, На-12, К-240, Са-14, Мг-8, Р-14, Железо-1
25/25	Хлеб пшеничный/ржаной	ЭЦ-125, Бел-4, Жир-2, Угл-23, Са-4, Мг-3, Р-13
Итого за Обед		С-2, ЭЦ-754, Бел-25, Жир-33, Угл-88, А-322, В1-54, С-22, РР-6, На-266, К-429, Са-58, Мг-66, Р-141, Железо-3
		80-00

200	<i>Щи из свежей капусты с картофелем.</i>	С-1, ЭЦ-125, Бел-3, Жир-7, Угл-13, С-11, РР-1, На-3, К-29, Са-9, Мг-13, Р-33, Железо-1	
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
		С-1, ЭЦ-190, Бел-4, Жир-8, Угл-25, С-11, РР-1, На-3, К-29, Са-9, Мг-13, Р-33, Железо-1	15-39

Новар

И. И. Шаповалов

