

Пятница



МЕНЮ

Дети (7-11 лет) проживающие 5 день

Наименование блюда	Выход , г	жиры	белки	углев оды	ккал	Диеты
Завтрак						
Бутерброд с маслом и сыром	50.00	10.44	4.68	14.89	173.0 0	* Вит.А, мг: 0.0738, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.06, Вит.С, мг: 0.13, К, мг: 37, Са, мг: 96, Mg, мг: 8, Р, мг: 73,
Каша манная молочная	205.0 0	3.39	7.79	33.19	196.0 5	* Вит.А, мг: 0.0380, Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.29, Вит.С, мг: 0.60, Вит.Д, мкг: 0.04, К, мг: 219, Са, мг: 183, Mg, мг: 30, Р, мг: 162, F, мкг: 5,
Чай с лимоном	200.0 0	0.11	0.46	15.26	65.03	* Вит.А, мг: 0.0011, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 3.00, К, мг: 11, Са, мг: 23, Mg, мг: 12, Р, мг: 18, F, мкг: 1,
Хлеб из муки пшеничной	20.00	0.16	1.52	9.84	47.00	* Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.01, Вит.С, мг: 0.04, К, мг: 19, Са, мг: 4, Mg, мг: 3, Р, мг: 13,
Хлеб ржано-пшеничный	20.00	0.24	1.32	7.92	39.60	*
2 Завтрак						
фрукты	180.0 0					*
Обед						
Салат витаминный с растительным маслом	100.0 0	15.08	1.03	9.87	180.9 9	* Вит.А, мг: 0.2023, Вит.В1, мг: 0.02, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 22.50, К, мг: 211, Са, мг: 29, Mg, мг: 13, Р, мг: 23, F, мкг: 2,
Суп гороховый с мясом	300.0 0	9.24	10.27	15.43	186.1 2	* Вит.А, мг: 0.1606, Вит.В1, мг: 0.11, Вит.В2, мг: 0.10, Вит.С, мг: 9.47, К, мг: 374, Са, мг: 28, Mg, мг: 36, Р, мг: 132, F, мкг: 19, Se, мкг: 0.2,
Запеканка картофельная с мясом	200.0 0	18.55	19.33	35.06	384.8 0	* Вит.А, мг: 0.0278, Вит.В1, мг: 0.29, Вит.В2, мг: 0.22, Вит.С, мг: 29.00, К, мг: 1057, Са, мг: 52, Mg, мг: 69, Р, мг: 298, F, мкг: 60, Se, мкг: 0.7,
Сок мультифрукт	200.0 0			20.80	84.00	*
Хлеб из муки пшеничной	50.00	0.40	3.80	24.60	117.5 0	* Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.10, К, мг: 47, Са, мг: 10, Mg, мг: 7, Р, мг: 33,
Хлеб ржано-пшеничный	30.00	0.36	1.98	11.88	59.40	*
Полдник						
Молоко	200.0 0	5.00	5.80	9.60	108.0 0	* Вит.А, мг: 0.0440, Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.30, Вит.С, мг: 2.60, Вит.Д, мкг: 0.10, К, мг: 292, Са, мг: 240, Mg, мг: 28, Р, мг: 180,
Сдоба обыкновенная	57.00	3.80	4.54	29.38	169.7 9	* Вит.А, мг: 0.0280, Вит.В1, мг: 0.10, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 0.00, К, мг: 71, Са, мг: 15, Mg, мг: 17, Р, мг: 54, F, мкг: 2,
Ужин						
Салат Летний	100.0 0	5.16	1.10	6.44	76.82	* Вит.А, мг: 0.0055, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 10.40, К, мг: 243, Са, мг: 20, Mg, мг: 15, Р, мг: 44, F, мкг: 121, Se, мкг: 0.1,
Курица отварная	100.0 0	22.11	21.95	0.63	288.7 7	* Вит.А, мг: 0.0865, Вит.В1, мг: 0.09, Вит.В2, мг: 0.18, Вит.С, мг: 3.61, К, мг: 17, Са, мг: 22, Mg, мг: 23, Р, мг: 203, F, мкг: 1,
Соус томатный	30.00	1.11	0.21	1.39	16.54	* Вит.А, мг: 0.0309, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 1.22, К, мг: 26, Са, мг: 3, Mg, мг: 2, Р, мг: 4, F, мкг: 0,