

МАУ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" го г.Уфа РБ МБОУ "Башкирский лицей № 136"

на 14 октября 2020г.

день: среда

неделя-1

возраст: 7-11 лет

Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Каша рисовая молочная вязкая	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
Какао с молоком	200	3,87	3,80	15,09	111,46	0,04	1,30	22,12	0,01	125,42	116,20	31,00	1,01
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05		0,00	22,50	0,05	1,20	1,50		0,01
Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,00	35,00	0,00	0,07	0,00	0,00	100,00	0,00	5,50	0,07
Яблоки	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
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
обеда													
Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	2,10	0,90	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,90	4,92	9,98	92,52	0,06	19,87	216,35	1,93	40,88	45,67	23,97	1,12
Гуляш	30/30	9,19	10,02	2,11	135,32	0,04	1,46	5,70	1,29	11,25	92,00	12,77	1,43
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,50	0,09	0,00	22,50	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4,00	2,00	0,08	6,85	4,40	3,60	0,93
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	0,00	6,00	0,87
Итого за обеда		20,27	19,90	91,91	630,29	0,26	27,43	247,45	4,39	89,07	211,25	62,00	5,60
Итого за день		34,25	37,16	168,72	1155,22	0,44	44,76	338,39	5,26	441,66	483,18	143,41	10,77

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.