

Приложение

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Рацион: ЗАВТРАК, ОБЕД День: понедельник Возраст: 11-18 лет

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые Веще- ства (г)			Энерге- тическая ценность	Витам ины (мг)				Минеральн ые 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														
211,49	Макаронные изделия с тертым сыром	180	10,61	14,7	37,17	319,77	0,1	0,13	96,84	0,98	196,17	157,28	18,5	1,02
285	Чай с лимоном и сахар.	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
420,02	Хлеб пшен. Обогащ. Вит для детс. пит	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			14,87	14,78	89,56	558,05	0,26	6,93	96,98	1,79	221,27	198,82	32,94	4,89
Обед														
56,2	Суп с мелкошинк. овощами со сметаной	250\5	2,01	5,01	11,3	98,96	0,09	21,32	211,45	1,92	30,08	54,59	22,25	0,82
80,62	Рыба тушен. с овощами(филе минтая	50\50	10,18	7,78	2,17	119,99	0,08	2,21	446,15	3,46	35,96	164,48	43,48	0,73
610	Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58
283	Чай сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничн	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничн.	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед			20,76	17,76	92,67	612,71	0,43	23,53	681,45	6,6	92,03	357,91	109,11	3,81
Итого за день			35,63	32,54	182,23	1170,76	0,69	30,46	778,43	8,39	313,30	556,73	142,05	8,70