

Пищевая ценность ЗАВТРАК 1-4 кл. (Зима-весна)																		
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						
Комплекс 1			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
131	Горох овощной отварной	60	3,40	2,50	7,70	66,90	0,07	0,02	0,00	0,00	0,12	21,30	56,20	18,40	1,14	0,54	0,00	
212	Омлет с колбасой или сосисками	150	15,77	30,41	2,72	347,64	0,15	0,47	0,21	288,04	0,30	95,44	245,24	20,05	2,78	0,45	0,00	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01	
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00	
338	Плоды или ягоды свежие	120	1,80	0,60	25,20	113,40	0,05	0,06	12,00	0,00	0,24	9,60	33,60	50,40	0,72	0,18	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>575,00</b>	<b>23,79</b>	<b>33,98</b>	<b>73,00</b>	<b>692,97</b>	<b>0,32</b>	<b>0,55</b>	<b>12,24</b>	<b>288,04</b>	<b>1,15</b>	<b>147,79</b>	<b>381,74</b>	<b>103,10</b>	<b>5,92</b>	<b>1,67</b>	<b>0,01</b>	
	<b>Комплекс 2</b>																	
52	Салат из свёклы отварной	60	0,85	3,62	4,98	55,89	0,01	0,02	4,01	0,00	0,00	21,36	24,48	12,47	0,80	0,00	0,00	
Л*500	Биточки рубленые из птицы под соусом	80	8,04	9,07	9,50	151,79	0,06	0,08	0,03	56,00	1,68	19,20	80,45	27,48	1,44	1,06	0,00	
	Каша пшеничная	150	6,84	9,19	49,20	306,87	0,23	0,17	0,00	0,00	0,28	41,25	555,75	180,00	3,71	0,99	0,00	
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,83	0,04	0,16	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01	
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00	
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,5 % жирно	115	3,45	3,68	4,72	65,78	0,04	0,20	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10	0,80	9,00	
	<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>23,79</b>	<b>27,40</b>	<b>109,18</b>	<b>778,45</b>	<b>0,42</b>	<b>0,63</b>	<b>5,97</b>	<b>66,03</b>	<b>2,45</b>	<b>340,76</b>	<b>893,88</b>	<b>262,20</b>	<b>7,45</b>	<b>3,35</b>	<b>9,01</b>	
	<b>Комплекс 3</b>																	
47	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	0,01	0,02	11,93	0,00	0,00	31,47	20,45	9,65	0,40	0,00	0,00	
258	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	173	16,30	18,17	15,33	290,05	0,10	0,14	5,35	0,00	0,00	32,11	213,44	42,09	3,60	0,00	0,00	
358	Кисель из сока плодового или ягодного натура	200	0,31	0,00	39,40	158,84	0,01	0,02	2,40	0,00	0,00	22,46	18,50	7,26	0,19	0,01	0,00	
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01	
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00	
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5 % жирнос	150	4,35	3,75	6,00	75,15	0,08	0,34	1,40	40,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20	0,08	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>633</b>	<b>25,08</b>	<b>25,42</b>	<b>90,71</b>	<b>691,95</b>	<b>0,25</b>	<b>0,52</b>	<b>21,08</b>	<b>40,00</b>	<b>0,69</b>	<b>336,39</b>	<b>476,29</b>	<b>99,85</b>	<b>5,39</b>	<b>0,58</b>	<b>0,02</b>	
	<b>Комплекс 4</b>																	
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	0,02	0,02	2,10	0,00	0,40	23,20	30,40	16,10	0,50	0,10	0,00	
234	Котлеты рыбные	80	6,92	5,54	9,61	115,98	0,05	0,07	0,51	11,80	0,24	39,47	89,34	14,57	0,71	0,31	0,00	
312	Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	138,61	0,14	0,11	18,34	0,00	0,00	37,35	87,47	28,03	1,02	0,44	0,00	
397	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	0,19	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	1,00	0,00	
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00	
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01	
	Кондитерское изделие	15	1,68	1,89	18,02	95,75	0,04	0,02	0,00	10,00	0,00	4,94	18,74	6,95	0,36	0,00	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>555,00</b>	<b>19,86</b>	<b>16,37</b>	<b>103,01</b>	<b>638,76</b>	<b>0,35</b>	<b>0,41</b>	<b>22,54</b>	<b>46,20</b>	<b>1,13</b>	<b>267,53</b>	<b>394,41</b>	<b>99,84</b>	<b>4,07</b>	<b>2,34</b>	<b>0,01</b>	

<b>Комплекс 5</b>																	
70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,56	0,05	1,75	9,69	0,01	0,01	5,25	0,00	0,35	5,00	17,50	7,50	0,40	0,07	0,00
268	Шницель мясной рубленый	60	8,25	12,10	7,16	170,54	0,02	0,04	3,11	39,20	0,14	20,27	49,10	21,21	0,58	0,35	0,01
202 / 136	Макаронные изделия отварные с овощами при	110 / 60	4,83	5,19	26,62	172,50	0,07	0,03	2,53	0,00	0,00	18,12	47,49	16,18	0,96	0,72	0,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Сок натуральный	200	1,50	0,00	22,80	97,20	0,00	0,00	14,80	0,00	0,50	34,70	36,00	12,00	0,70	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>18,19</b>	<b>17,79</b>	<b>95,91</b>	<b>616,50</b>	<b>0,17</b>	<b>0,11</b>	<b>29,69</b>	<b>39,20</b>	<b>1,68</b>	<b>102,44</b>	<b>207,99</b>	<b>77,74</b>	<b>6,44</b>	<b>1,64</b>	<b>0,02</b>
<b>Комплекс 6</b>																	
15	Сыр голландский (порциями)	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,09	0,21	0,78	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30	1,05	0,00
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с ма	200 / 10	5,10	10,72	33,42	250,56	0,06	0,17	1,17	58,00	0,00	130,09	138,14	30,12	0,47	0,82	0,00
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
338	Фрукты или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,04	0,00	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	0,15	0,00
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>13,67</b>	<b>17,00</b>	<b>83,18</b>	<b>540,40</b>	<b>0,15</b>	<b>0,27</b>	<b>16,41</b>	<b>58,78</b>	<b>0,89</b>	<b>437,19</b>	<b>333,44</b>	<b>61,12</b>	<b>4,79</b>	<b>2,02</b>	<b>0,00</b>
<b>Комплекс 7</b>																	
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	2,50	5,20	46,70	0,01	0,01	9,90	0,00	0,65	26,10	16,90	8,00	0,33	0,00	0,00
294	Котлеты рубленые из птицы	80	11,06	10,64	11,40	185,61	0,13	0,11	0,57	34,16	0,00	37,96	50,80	14,10	2,30	0,70	0,00
142 / 330	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,26	12,59	22,66	216,97	0,16	0,11	19,97	25,20	0,00	32,56	89,06	31,46	1,20	0,80	0,00
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,5 % жирно	115	3,45	3,68	4,72	65,78	0,04	0,20	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10	0,80	9,00
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>21,50</b>	<b>29,88</b>	<b>81,55</b>	<b>681,13</b>	<b>0,38</b>	<b>0,43</b>	<b>33,87</b>	<b>59,39</b>	<b>1,14</b>	<b>243,17</b>	<b>301,56</b>	<b>82,81</b>	<b>5,29</b>	<b>2,80</b>	<b>9,01</b>
<b>Комплекс 8</b>																	
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,05	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	0,00	0,00
Л 442	Говядина в кисло-сладком соусе	80	7,90	8,69	3,20	122,61	0,09	0,20	6,30	0,00	1,00	34,50	230,50	38,40	3,90	4,40	0,10
	Каша гречневая	150	8,85	5,15	49,80	280,95	0,07	0,04	0,00	6,70	0,22	9,80	50,30	50,80	4,67	0,52	0,01
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	0,19	1,59	24,40	0,40	152,22	124,56	21,34	0,48	1,01	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Сок натуральный	200	1,50	0,00	22,80	97,20	0,00	0,00	14,80	0,00	0,50	34,70	36,00	12,00	0,70	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>25,82</b>	<b>17,93</b>	<b>119,12</b>	<b>741,06</b>	<b>0,28</b>	<b>0,48</b>	<b>24,44</b>	<b>31,10</b>	<b>2,66</b>	<b>253,07</b>	<b>497,26</b>	<b>142,39</b>	<b>11,05</b>	<b>6,43</b>	<b>0,12</b>
<b>Комплекс 9</b>																	

