|  |
| --- |
| Согласовано: Утверждаю:Начальник ТОУ Роспотребнадзора Начальник управленияпо Краснодарскому краю образования администрациив Лабинском, Курганинском, муниципального образованияМостовском районах Курганинский район\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ П.М.Надеин \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Э.Романова  |
| **Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов (сезон лето-осень)** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **Пищевая ценность ЗАВТРАК**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность, кКал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг**  |
| **День 1 (понедельник)** |   | **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **А** | **Е** | **Кальций (мг)** | **Фосфор (мг)** | **Магний (мг)** | **Железо (мг)** | **Цинк (мг)** | **Йод (мг)** |
| 3 | Бутерброд с сыром "Голландский" и маслом сливочным | 40,00 | 6,23 | 8,41 | 19,75 | 179,61 | 0,05 | 0,47 | 0,11 | 0,62 | 0,22 | 137,20 | 79,00 | 10,90 | 0,60 | 1,32 | 0,00 |
|   | Каша жидкая молочная (рисовая)  | 230,00 | 6,85 | 6,59 | 29,33 | 204,01 | 0,01 | 0,02 | 0,19 | 0,03 | 0,00 | 21,63 | 22,88 | 5,09 | 0,07 | 1,10 | 0,00 |
| 382 | Какао с молоком | 200,00 | 4,07 | 3,50 | 17,50 | 117,78 | 0,05 | 0,18 | 1,57 | 0,24 | 0,00 | 152,20 | 124,50 | 21,34 | 0,47 | 0,50 | 0,00 |
|   | Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,35 | 0,17 | 10,03 | 47,07 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 | 0,15 | 0,00 |
| 368 | Фрукты свежие (яблоки) | 120,00 | 0,50 | 0,50 | 12,80 | 57,70 | 0,04 | 0,01 | 5,00 | 0,00 | 0,33 | 25,00 | 18,30 | 14,16 | 0,50 | 0,48 | 0,00 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **Итого** | **610,00** | **19,00** | **19,17** | **89,41** | **606,17** | **0,18** | **0,69** | **6,87** | **0,89** | **0,77** | **340,03** | **257,68** | **54,29** | **1,86** | **3,55** | **0,00** |
|  | Норма по СанПин |   | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 0,35 | 15,00 | 0,18 | 2,50 | 275,00 | 412,50 | 62,50 | 3,00 | 2,50 | 0,03 |
| **День 2 (вторник)** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Овощи свежие (огурцы) | 60,00 | 0,79 | 0,14 | 2,74 | 15,40 | 0,05 | 0,02 | 12,60 | 0,00 | 0,50 | 10,08 | 18,72 | 14,40 | 0,65 | 0,10 | 0,00 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 175,00 | 17,01 | 15,68 | 25,86 | 312,61 | 0,14 | 0,20 | 8,10 | 0,00 | 10,07 | 36,50 | 215,95 | 50,90 | 4,62 | 3,38 | 0,00 |
| \* | Фруктовый чай | 200,00 | 0,60 | 0,40 | 10,40 | 47,60 | 0,02 | 0,04 | 3,40 | 0,00 | 0,40 | 21,20 | 22,60 | 14,60 | 3,20 | 0,12 | 0,00 |
|   | Хлеб пшеничный | 25,00 | 1,69 | 0,22 | 12,54 | 58,84 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 5,00 | 16,25 | 3,50 | 0,28 | 0,19 | 0,00 |
|   | Хлеб ржаной йодированный | 25,00 | 1,66 | 0,30 | 10,46 | 51,20 | 0,13 | 0,09 | 0,18 | 0,00 | 0,13 | 31,94 | 54,69 | 17,50 | 1,23 | 0,30 | 0,02 |
|   | Кисломолочный продукт (кефир 2,5 %-ой жирности) | 200,00 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,20 | 0,03 | 0,26 | 0,54 | 0,36 | 0,00 | 223,20 | 165,60 | 25,20 | 0,18 | 0,80 | 0,00 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **Итого** | **685,00** | **27,55** | **21,74** | **70,00** | **585,85** | **0,40** | **0,62** | **24,81** | **0,36** | **11,37** | **327,92** | **493,81** | **126,10** | **10,15** | **4,89** | **0,02** |
|  | Норма по СанПин |   | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 0,35 | 15,00 | 0,18 | 2,50 | 275,00 | 412,50 | 62,50 | 3,00 | 2,50 | 0,03 |
| **День 3 (среда)** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Салат из овощей (помидоров и огурцов) | 80,00 | 1,05 | 0,19 | 3,64 | 20,48 | 0,06 | 0,03 | 16,76 | 0,00 | 0,67 | 13,41 | 24,90 | 19,15 | 0,86 | 0,14 | 0,00 |
| 296 | Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным | 75,00 | 9,50 | 12,64 | 9,73 | 190,68 | 0,07 | 0,14 | 0,51 | 0,81 | 2,30 | 78,20 | 78,52 | 16,16 | 28,97 | 2,00 | 0,10 |
| 302 | Каша вязкая (ячневая) | 130,00 | 6,97 | 3,60 | 33,49 | 194,22 | 0,21 | 0,12 | 0,00 | 0,40 | 0,51 | 27,08 | 213,44 | 142,49 | 4,83 | 1,10 | 0,00 |
| \*379 | Кофейный напиток на молоке | 200,00 | 2,90 | 2,50 | 14,70 | 92,90 | 0,02 | 0,13 | 0,60 | 0,10 | 0,10 | 120,30 | 90,00 | 14,00 | 0,13 | 0,40 | 0,00 |
|   | Хлеб пшеничный | 25,00 | 1,69 | 0,22 | 12,54 | 58,84 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 5,00 | 16,25 | 3,50 | 0,28 | 0,19 | 0,00 |
|   | Хлеб ржаной йодированный | 25,00 | 1,66 | 0,30 | 10,46 | 51,20 | 0,13 | 0,09 | 0,18 | 0,00 | 0,13 | 31,94 | 54,69 | 17,50 | 1,23 | 0,30 | 0,01 |
|   | Сок натуральный (яблочный) | 150,00 | 0,75 | 0,00 | 15,21 | 63,86 | 0,02 | 0,02 | 3,01 | 0,00 | 0,15 | 10,54 | 10,54 | 6,02 | 2,11 | 0,03 | 0,00 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **Итого** | **685,00** | **24,52** | **19,45** | **99,76** | **672,17** | **0,54** | **0,53** | **21,06** | **1,31** | **4,13** | **286,47** | **488,34** | **218,82** | **38,40** | **4,16** | **0,11** |
|  | Норма по СанПин |   | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 0,35 | 15,00 | 0,18 | 2,50 | 275,00 | 412,50 | 62,50 | 3,00 | 2,50 | 0,03 |
| **День 4 (четверг)** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Салат из овощей (белокачанной капусты) | 80,00 | 1,05 | 0,19 | 3,64 | 20,48 | 0,06 | 0,03 | 16,76 | 0,00 | 0,67 | 13,41 | 24,90 | 19,15 | 0,86 | 0,14 | 0,00 |
| Л 386/597 | Рыба запеченная с молочным соусом | 110,00 | 7,73 | 8,69 | 10,70 | 151,93 | 0,06 | 0,08 | 2,83 | 0,41 | 0,00 | 69,12 | 90,78 | 19,96 | 0,51 | 0,68 | 0,10 |
| 312 | Картофельное пюре | 150,00 | 3,46 | 5,42 | 23,05 | 154,86 | 0,16 | 0,12 | 20,45 | 0,00 | 0,20 | 41,70 | 97,75 | 31,36 | 1,14 | 0,64 | 0,00 |
| 377 | Чай с лимоном | 200,00 | 0,13 | 0,02 | 10,25 | 41,68 | 0,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,05 | 14,05 | 4,40 | 2,40 | 0,38 | 0,02 | 0,00 |
|   | Хлеб ржаной йодированный | 25,00 | 1,66 | 0,30 | 10,46 | 51,20 | 0,13 | 0,09 | 0,18 | 0,00 | 0,13 | 31,94 | 54,69 | 17,50 | 1,23 | 0,30 | 0,02 |
| \* | Пирог фруктовый "Школьный" | 50,00 | 3,10 | 4,30 | 23,80 | 146,30 | 0,06 | 0,05 | 1,70 | 0,62 | 0,61 | 26,70 | 40,40 | 7,30 | 0,17 | 0,25 | 0,00 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **Итого** | **615,00** | **17,13** | **18,92** | **81,90** | **566,45** | **0,46** | **0,37** | **44,75** | **1,03** | **1,65** | **196,91** | **312,91** | **97,67** | **4,29** | **2,03** | **0,12** |
|  | Норма по СанПин |   | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 0,35 | 15,00 | 0,18 | 2,50 | 275,00 | 412,50 | 62,50 | 3,00 | 2,50 | 0,03 |
| **День 5 (пятница)** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | Овощи свежие (помидоры) | 70,00 | 0,49 | 0,07 | 1,32 | 7,86 | 0,02 | 0,01 | 3,41 | 0,00 | 0,07 | 11,83 | 20,88 | 9,74 | 0,35 | 0,11 | 0,00 |
| 212 | Омлет с колбасой или сосисками | 150,00 | 15,77 | 30,41 | 2,72 | 347,64 | 0,15 | 0,47 | 0,21 | 2,88 | 7,80 | 95,44 | 245,24 | 20,05 | 2,78 | 1,72 | 0,01 |
|   | Фруктовый чай | 200,00 | 0,60 | 0,40 | 10,40 | 47,60 | 0,02 | 0,04 | 3,40 | 0,00 | 0,40 | 21,20 | 22,60 | 14,60 | 3,20 | 0,12 | 0,00 |
|   | Хлеб пшеничный | 40,00 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,14 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,40 | 0,30 | 0,00 |
|   | Хлеб ржаной йодированный | 25,00 | 1,66 | 0,30 | 10,46 | 51,20 | 0,13 | 0,09 | 0,18 | 0,00 | 0,13 | 31,94 | 54,69 | 17,50 | 1,23 | 0,30 | 0,02 |
| 368 | Фрукты свежие (яблоки) | 120,00 | 0,50 | 0,50 | 12,80 | 57,70 | 0,04 | 0,01 | 5,00 | 0,00 | 0,33 | 25,00 | 18,30 | 14,16 | 0,50 | 0,48 | 0,00 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **Итого** | **605,00** | **21,72** | **32,02** | **57,76** | **606,14** | **0,39** | **0,62** | **12,20** | **2,88** | **9,15** | **193,41** | **387,71** | **81,66** | **8,46** | **3,03** | **0,03** |
|   | Норма по СанПин |   | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 0,35 | 15,00 | 0,18 | 2,50 | 275,00 | 412,50 | 62,50 | 3,00 | 2,50 | 0,03 |
| **День 6 (понедельник)** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Овощи свежие (огурцы) | 60,00 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | 0,02 | 0,01 | 2,94 | 0,00 | 0,06 | 10,20 | 18,00 | 8,40 | 0,30 | 0,10 | 0,00 |
| 269 | Котлеты (биточки) особые | 70,00 | 7,15 | 9,39 | 7,23 | 142,07 | 0,08 | 0,08 | 0,13 | 0,10 | 0,42 | 20,58 | 87,59 | 16,36 | 1,19 | 2,32 | 0,00 |
| Л 224 | Рагу из овощей | 160,00 | 2,69 | 5,00 | 13,10 | 216,30 | 0,08 | 0,08 | 19,06 | 0,70 | 0,00 | 56,60 | 68,56 | 24,70 | 0,91 | 0,43 | 0,00 |
|   | Чай с сахаром  | 200,00 | 0,06 | 0,02 | 10,40 | 35,50 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 12,06 | 0,02 | 0,00 |
|   | Хлеб ржаной йодированный | 25,00 | 1,66 | 0,30 | 10,46 | 51,20 | 0,13 | 0,09 | 0,18 | 0,00 | 0,13 | 31,94 | 54,69 | 17,50 | 1,23 | 0,30 | 0,02 |
|   | Хлеб пшеничный | 40,00 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,14 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,40 | 0,30 | 0,00 |
|   | Сок натуральный (яблочный) | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 20,23 | 84,93 | 0,02 | 0,02 | 4,01 | 0,00 | 0,20 | 14,02 | 14,02 | 8,01 | 2,80 | 0,04 | 0,00 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **Итого** | **755,00** | **15,69** | **15,11** | **82,63** | **630,91** | **0,36** | **0,29** | **26,33** | **0,80** | **1,23** | **152,44** | **271,66** | **81,97** | **18,88** | **3,51** | **0,02** |
|   | Норма по СанПин |   | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 0,35 | 15,00 | 0,18 | 2,50 | 275,00 | 412,50 | 62,50 | 3,00 | 2,50 | 0,03 |
| **День 7 (вторник)** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Овощи свежие (помидоры) | 70,00 | 0,49 | 0,07 | 1,32 | 7,86 | 0,02 | 0,01 | 3,41 | 0,00 | 0,07 | 11,83 | 20,88 | 9,74 | 0,35 | 0,12 | 0,00 |
| 235 | Шницель рыбный натуральный  | 75,00 | 7,66 | 5,30 | 5,80 | 101,54 | 0,03 | 0,05 | 2,26 | 0,17 | 3,11 | 43,80 | 115,90 | 17,15 | 1,48 | 0,59 |   |
| 310 | Картофель отварной  | 170,00 | 3,32 | 4,88 | 26,00 | 161,22 | 0,17 | 0,10 | 23,73 | 0,00 | 0,23 | 62,04 | 90,06 | 33,11 | 1,30 | 0,66 | 0,00 |
| \* | Напиток из сухофруктов | 200,00 | 1,04 | 0,60 | 10,20 | 50,36 | 0,20 | 0,40 | 8,00 | 0,00 | 11,00 | 32,00 | 29,00 | 21,00 | 6,40 | 0,78 | 0,01 |
|   | Хлеб пшеничный | 40,00 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,14 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,40 | 0,30 | 0,00 |
|   | Хлеб ржаной йодированный | 25,00 | 1,66 | 0,30 | 10,46 | 51,20 | 0,13 | 0,09 | 0,18 | 0,00 | 0,13 | 31,94 | 54,69 | 17,50 | 1,23 | 0,30 | 0,02 |
|   | Сок натуральный (грушевый) | 150,00 | 0,75 | 0,00 | 15,21 | 63,86 | 0,02 | 0,02 | 3,01 | 0,00 | 0,15 | 10,54 | 10,54 | 6,02 | 2,11 | 0,03 | 0,00 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **Итого** | **730,00** | **17,62** | **11,50** | **89,06** | **530,18** | **0,59** | **0,67** | **40,59** | **0,17** | **15,11** | **200,15** | **347,07** | **110,13** | **13,26** | **2,78** | **0,03** |
|   | Норма по СанПин |   | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 0,35 | 15,00 | 0,18 | 2,50 | 275,00 | 412,50 | 62,50 | 3,00 | 2,50 | 0,03 |
| **День 8 (среда)** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Салат из овощей (белокачанной капусты с морковью) | 80,00 | 0,56 | 0,08 | 1,52 | 9,02 | 0,03 | 0,01 | 3,91 | 0,00 | 0,08 | 13,57 | 23,94 | 11,17 | 0,40 | 0,14 | 0,00 |
| 278 | Тефтели из говядины  | 60,00 | 4,27 | 4,77 | 5,59 | 82,37 | 0,02 | 0,03 | 0,39 | 0,18 | 0,00 | 15,20 | 48,20 | 9,99 | 0,47 | 0,96 | 0,00 |
| 330 | Соус сметанный | 50,00 | 0,70 | 2,49 | 2,93 | 36,93 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,17 | 0,00 | 13,65 | 11,36 | 2,64 | 0,10 | 0,13 | 0,00 |
| 302 | Каша вязкая (гречневая) | 150,00 | 7,80 | 3,60 | 39,00 | 219,60 | 0,18 | 0,10 | 0,00 | 0,35 | 0,44 | 23,55 | 185,60 | 123,90 | 4,20 | 1,10 | 0,00 |
| 342 | Фруктовый чай | 200,00 | 0,60 | 0,40 | 10,40 | 47,60 | 0,02 | 0,04 | 3,40 | 0,00 | 0,40 | 21,20 | 22,60 | 14,60 | 3,20 | 0,12 | 0,00 |
|   | Хлеб ржаной йодированный | 25,00 | 1,66 | 0,30 | 10,46 | 51,20 | 0,13 | 0,09 | 0,18 | 0,00 | 0,13 | 31,94 | 54,69 | 17,50 | 1,23 | 0,30 | 0,02 |
|   | Хлеб пшеничный | 40,00 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,14 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,40 | 0,30 | 0,00 |
|   | Кондитерское изделие (печенье ) | 25,00 | 1,88 | 4,50 | 16,75 | 115,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 7,24 | 26,87 | 5,50 | 0,45 | 0,00 | 0,00 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **Итого** | **630,00** | **20,17** | **16,48** | **106,71** | **655,85** | **0,44** | **0,29** | **7,89** | **0,90** | **1,47** | **134,34** | **399,26** | **190,90** | **10,44** | **3,05** | **0,02** |
|  | Норма по СанПин |   | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 0,35 | 15,00 | 0,18 | 2,50 | 275,00 | 412,50 | 62,50 | 3,00 | 2,50 | 0,03 |
| **День 9 (четверг)** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 222 | Пудинг из творога (запечённый) | 160,00 | 16,48 | 13,92 | 33,48 | 325,12 | 0,10 | 0,26 | 0,42 | 0,83 | 0,00 | 170,72 | 224,08 | 29,82 | 1,18 | 0,59 | 0,00 |
| 327 | Молоко сгущенное  | 15,00 | 1,13 | 0,00 | 8,54 | 38,70 | 0,01 | 0,02 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 47,67 | 34,44 | 5,11 | 0,03 | 0,15 | 0,00 |
| 397 | Какао с молоком | 200,00 | 4,07 | 3,50 | 17,50 | 117,78 | 0,05 | 0,18 | 1,57 | 0,24 | 0,00 | 152,20 | 124,50 | 21,34 | 0,47 | 0,50 | 0,00 |
|   | Хлеб пшеничный | 40,00 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,14 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,40 | 0,30 | 0,00 |
|   | Кисломолочный продукт (йогурт 3,2 %-ой жирности) | 180,00 | 9,00 | 5,76 | 6,30 | 113,04 | 0,03 | 0,26 | 0,54 | 0,36 | 0,00 | 223,20 | 165,60 | 25,20 | 0,18 | 0,72 | 0,00 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **Итого** | **595,00** | **33,38** | **23,53** | **85,88** | **688,78** | **0,21** | **0,73** | **2,68** | **1,43** | **0,42** | **601,79** | **574,62** | **87,07** | **2,26** | **2,26** | **0,00** |
|  | Норма по СанПин |   | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 0,35 | 15,00 | 0,18 | 2,50 | 275,00 | 412,50 | 62,50 | 3,00 | 2,50 | 0,03 |
| **День 10 (пятница)** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Овощи свежие (огурцы) | 70,00 | 0,49 | 0,07 | 1,32 | 7,86 | 0,02 | 0,01 | 3,41 | 0,00 | 0,07 | 11,83 | 20,88 | 9,74 | 0,35 | 0,12 | 0,00 |
| 297 | Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят | 65,00 | 6,86 | 10,24 | 4,05 | 135,80 | 0,02 | 0,06 | 0,51 | 0,39 | 2,41 | 24,21 | 53,55 | 7,21 | 0,57 | 1,99 | 0,02 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом | 110,00 | 4,14 | 5,00 | 23,40 | 155,16 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 8,20 | 27,20 | 6,32 | 0,62 | 0,00 | 0,00 |
| 379 | Кофейный напиток на молоке | 200,00 | 2,90 | 2,50 | 14,70 | 92,90 | 0,02 | 0,13 | 0,60 | 0,10 | 0,10 | 120,30 | 90,00 | 14,00 | 0,13 | 0,40 | 0,00 |
|   | Хлеб ржаной йодированный | 25,00 | 1,66 | 0,30 | 10,46 | 51,20 | 0,13 | 0,09 | 0,18 | 0,00 | 0,13 | 31,94 | 54,69 | 17,50 | 1,23 | 0,30 | 0,02 |
|   | Хлеб пшеничный | 40,00 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,14 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,40 | 0,30 | 0,00 |
| 368 | Фрукты свежие (яблоки) | 120,00 | 1,08 | 0,12 | 11,40 | 51,00 | 0,04 | 0,01 | 5,00 | 0,00 | 0,33 | 25,00 | 18,30 | 14,16 | 0,50 | 0,48 | 0,00 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **Итого** | **630,00** | **19,83** | **18,57** | **85,39** | **588,06** | **0,30** | **0,31** | **9,70** | **0,49** | **4,03** | **229,48** | **290,62** | **74,53** | **3,79** | **3,59** | **0,04** |
|   | Норма по СанПин |   | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 0,35 | 15,00 | 0,18 | 2,50 | 275,00 | 412,50 | 62,50 | 3,00 | 2,50 | 0,03 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |
|   |   |   | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность, кКал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |  |   |
|   |   |   | **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **А** | **Е** | **Кальций (мг)** | **Фосфор (мг)** | **Магний (мг)** | **Железо (мг)** | **Цинк (мг)** | **Йод (мг)** |
|   | Итого за день по СанПиН |   | 77,00 | 79,00 | 335,00 | 2350,00 | 1,20 | 1,40 | 60,00 | 0,70 | 10,00 | 1100,00 | 1650,00 | 250,00 | 12,00 | 10,00 | 0,10 |
|   | **завтрак 25 %** |  | **19,25** | **19,75** | **83,75** | **587,50** | **0,30** | **0,35** | **15,00** | **0,18** | **2,50** | **275,00** | **412,50** | **62,50** | **3,00** | **2,50** | **0,03** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)** |  | **21,66** | **19,65** | **84,85** | **613,06** | **0,39** | **0,51** | **19,69** | **1,03** | **4,93** | **266,29** | **382,37** | **112,31** | **11,18** | **3,28** | **0,04** |