№ тех карты	10 день	Масса порции (г) 7-11 лет/11 и старше	Пищевая ценность, г						Энергет. Ценность, (ккал)		Минеральные вещества, Мг						Витамины (мг)					
	Наименование блюда		Бел.		жиры		Угл.				Ca		Mg		Fe		B1		B2		C	
			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше
	ЗАВТРАК																					
1,00	сыр российский	15/30	3,50	7,00	4,40	8,80	0,00	0,00	53,70	107,50	132,00	264,00	5,00	11,00	0,20	0,30	0,01	0,01	0,04	0,09	0,10	0,21
98	Котлета говяжья	100/120	16,20	20,60	14,50	18,30	13,90	17,50	252,00	320,00	34,65	43,35	28,56	35,77	1,48	1,85	0,07	0,08	0,12	0,15	0,29	0,38
173	Каша гречневая рассыпчатая	180/250	10,40	14,40	6,80	9,40	45,40	63,00	288,00	401,00	16,88	23,45	159,54	221,58	5,47	7,59	0,31	0,43	0,16	0,22	0,00	0,00
297	Напиток клюквенный витаминизированный	200/200	0,10	0,10	0,00	0,00	22,60	22,60	89,00	89,00	3,71	3,71	3,26	3,26	0,19	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	61,50	71,50
21	Салат витаминный	80/100	1,30	1,60	3,60	4,60	8,90	11,10	72,00	90,00	30,82	38,53	15,74	19,68	0,77	0,96	0,02	0,03	0,03	0,04	11,10	13,88
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		**37,76**	**46,46**	**26,20**	**33,60**	**149,22**	**172,62**	**832,44**	**1 031,44**	**110,06**	**133,04**	**207,10**	**280,29**	**10,61**	**13,29**	**0,54**	**0,68**	**0,37**	**0,47**	**72,89**	**85,76**