№ тех карты	2 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																					
679	Каша рассыпчатаяя гречневая	150/200	7,46	9,94	5,61	7,48	35,84	47,78	230,45	307,26	12,98	17,30	67,50	90,00	3,95	5,26	0,18	0,24	0,18	0,24	0,00	0,00
468	рыба тушеная в томатном	90/120	13,87	18,03	7,85	10,21	6,53	8,49	150	195	52,11	67,74	59,77	77,7	0,96	1,25	0,1	0,13	0,1	0,13	3,35	4,36
13	салат из свежих огурцов	60/100	0,46	0,76	3,65	6,09	1,43	2,38	40,38	67,30	13,11	21,85	7,92	13,30	0,34	0,57	0,02	0,03	0,01	0,02	5,70	9,50
283	Чай с сахаром витаминизированный	200/200	0,10	0,10	0,00	0,00	9,10	9,10	35,00	35,00	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	60,00	70,00
	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
	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
	Итого:		**31,65**	**38,59**	**18,41**	**25,08**	**111,32**	**126,17**	**587,27**	**736,00**	**102,46**	**131,15**	**135,19**	**181,00**	**7,98**	**9,81**	**0,44**	**0,54**	**0,35**	**0,45**	**69,05**	**83,86**