



Венгрия 7.61

№ тех карты	8 день	Масса порции (г) 7-11 лет/11 и старше	Пищевая ценность, г						Энергет. Ценность, (ккал)		Минеральные вещества, мг						Витамины (мг)					
			Бел.		жир		Угл.				Ca		Mg		Fe							
	Наименование блюда		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	11 и старше		
	ЗАВТРАК																					
288	фрикаделька в томатном соусе	80/100	10,51	13,98	11,78	15,67	13,75	18,29	202,50	269,33	34,02	45,25	25,85	34,38	1,07	1,42	0,07	0,09	0,04	0,50	0,97	1,29
336	капустя тушеная	180/200	3,33	3,70	7,77	8,64	41,42	46,03	256,23	284,70	26,35	29,28	52,79	58,65	2,08	2,31	0,28	0,31	0,06	0,11	37,80	42,00
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
	Йогурт	190/190	11,40	11,40	12,60	12,60	35,20	35,20	302,00	302,00	471,00	471,00	54,88	54,88	0,46	0,46	0,12	0,12	0,66	0,66	2,74	2,74
	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:		35,56	39,70	37,10	44,30	159,32	169,42	967,55	1 089,77	568,74	591,64	141,44	161,21	6,68	7,49	0,63	0,69	0,83	1,35	107,21	125,53