



День 1 . Неделя: первая Сезон: весенний завтрак. Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептура	Наименование блюда	Выход г	Цена	Пищевые в-ва г				Энерг. Ценность ккал	Выпечены мг						Минеральные вещества мг					
				Б	Ж	У	К		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1 неделя																				
№210, сбор 2005г. под ред. Могильного	Омлет натуральный	159/5	37,31	17,40	17,50	14,99	254,20	0,10	0,29	380,50	1,07	125,00	276,00	20,70	3,07					
№306 сбор 2005г. под ред. Могильного	Горошек зеленый консервированный	60	15,10	1,86	2,64	10,80	78,16	0,06	6,60	0,00	1,44	12,88	33,98	12,48	0,41					
№14 сбор 2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	7,46	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02					
№457, сбор 2021г. под ред. Дерезаева	Чай с сахаром	200/10	1,31	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82					
№338, сбор 2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калпорованные	120	10,71	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66					
в.к.	Хлеб пшеничный	40	2,35	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80					
Итого завтрак:		604	74,24	23,18	28,38	66,49	609,99	0,26	18,97	420,50	3,13	173,91	370,90	61,46	7,78					