День : понедельник
Неделя: третья
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№		Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Рец.	Приём пищи, наименование блюда	порц.	Б	Ж	У	цен-ть	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
340	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	235	8.4	10.3	38.8	282	0.17	0.24	0.071	0.32	144.15	184.49	49.18	1.31
г.п	Кондитерское изделие	25	0.97	2.45	15.63	135.5	0.01	0	1.5	1.17	2	10.5	1.5	0.15
685	Чай с лимоном с сахаром	200	0,2	0 ,1	13,9	55	0	0 ,01	0	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044	0	0	0.67	8	26	10.5	0.48
	Итого в завтрак	**500**	**12.61**	**13.09**	**89.25**	**565.7**	**0.224**	**0.25**	**1.571**	**3.28**	**157.01**	**221.72**	**62.52**	**2.02**
	обед													
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	1.52	4.4	9.6	84	0.032	6.36	0.021	0.21	29.63	38.48	16.78	0.78
437	Котлеты рыбные	90	13.41	10.26	11.61	193.5	0.09	0.14	0.008	4.5	37.52	135.12	25.46	0.1
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.12	5.77	28.65	198	0.15	0.84	0.03	0.97	53	186.05	131	4
639	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	2.4	0.1	41.4	119	0.04	0.8	0	1.68	70.93	63.51	45.68	1.44
	Хлеб пшеничный 1 с	30	1.47	0.14	8.85	42.54	0.02	0	0	0.34	3.6	0.07	2.52	0.21
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.32	0.24	6.84	34.8	0.02	0	0	0.22	5.8	30	9.9	0.78
	Итого в обед	**710**	**27.24**	**20.91**	**106.95**	**671.84**	**0.352**	**8.14**	**0.059**	**7.92**	**200.48**	**453.23**	**231.34**	**6.14**
	полдник													
гп	пряники	100	4.8	4.6	36.76	207.6	0	0	0	0	10.2	40.94	7.2	0.55
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0.8
	Итого в полдник	300	**5**	**4.6**	**50.76**	**263.6**	**0**	**0**	**0**	**0**	**22.2**	**48.94**	**13.2**	**1.35**
	Итого за день	**1510**	**44.85**	**38.6**	**246.96**	**1501.14**	**0.576**	**8.39**	**1.63**	**11.2**	**379.69**	**723.89**	**307.06**	**9.51**
														12

8.4	10.3	38.8	282	0.17	0.24	0.071	0.32	144.15	184.49
0.97	2.45	15.63	135.5	0.01	0	1.5	1.17	2	10.5
3.04	0.24	20.92	93.2	0.044	0	0	0.67	8	26
0,2	0 ,1	13,9	55	0	0 ,01	0	1,12	2,86	0,73
#VALUE!	12.99	75.35	510.7	0.224	0.24	1.571	2.16	154.15	220.99

49.18	1.31
1.5	0.15
10.5	0.48
1,34	0,08
61.18	1.94