

День : вторник

Неделя: третья

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества ( г )			Энерг. цен-ть	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтрак</b>													
311	Каша молочная "Геркулесовая" жидкая с маслом	236	8	9.67	33.74	254.8	0.2	1.6	0.05	0.62	171.02	230	62.8	1.4
97	Сыр порциями	15	3.48	4.43	0	54.6	0.006	0.105	0.043	0.07	132	75	5.25	0.15
96	Масло порциями	10	0.07	7.8	0.1	70.9	0	0	0.05	0.01	1.8	2.6	0.04	0.02
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0.8
	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
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>501</b>	<b>14.79</b>	<b>22.14</b>	<b>68.76</b>	<b>529.5</b>	<b>0.25</b>	<b>1.705</b>	<b>0.143</b>	<b>1.37</b>	<b>324.82</b>	<b>341.6</b>	<b>84.59</b>	<b>2.85</b>
	<b>обед</b>													
	Овоши свежие (солёные)	60	0.44	0.063	1.2	7	0.02	4.4	0.018	0.063	10.71	18.9	8.82	0.315
139	Суп картофельный с бобовыми	200	5.36	3.36	15.6	115.2	0.19	5.68	0.014	0.25	25.14	81.4	30.49	1.52
492	Плов из курицы	180	15.25	9.42	32.17	274.81	0.09	5.42	0.018	0.45	41.71	158.4	48.64	1.79
648	Кисель плодово -ягодный	200	0	0	10	119	0	4	0	0	0.2	0	0	0.3
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2.28	0.27	14.88	68	0.06	0	0	0.46	7.8	24.9	10.5	0.48
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2.47	0.54	16.3	82.03	0.12	0	0	0.41	15.8	91.7	7	0.4
	<b>Итого в обед</b>	<b>715</b>	<b>25.8</b>	<b>13.653</b>	<b>90.15</b>	<b>666.04</b>	<b>0.48</b>	<b>19.5</b>	<b>0.05</b>	<b>1.633</b>	<b>101.36</b>	<b>375.3</b>	<b>105.45</b>	<b>4.805</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
738	Пирожки с капустой	100	6	6.8	29.5	205	0.08	1.75	0.039	1.67	34.12	69.5	14.73	1
	Сок фруктовый	200	1.1	0.2	24.4	102	0.02	4	0.026	0.91	19.34	53.16	9.72	0.998
	<b>Итого в полдник</b>	<b>300</b>	<b>7.1</b>	<b>7</b>	<b>53.9</b>	<b>307</b>	<b>0.1</b>	<b>5.75</b>	<b>0.065</b>	<b>2.58</b>	<b>53.46</b>	<b>122.66</b>	<b>24.45</b>	<b>1.998</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1516</b>	<b>47.69</b>	<b>42.793</b>	<b>212.81</b>	<b>1502.54</b>	<b>0.83</b>	<b>26.955</b>	<b>0.258</b>	<b>5.583</b>	<b>479.64</b>	<b>839.56</b>	<b>214.49</b>	<b>9.653</b>