День : среда
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	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
334	Макароны, запечённые с сыром	208	10.3	16.8	34.8	335	0.06	0.05	0.08	1.15	163.34	133.53	15.93	0.92
г.п	Кондитерское изделие	70	4.34	12.67	46.13	315	0.19	0.35	0.004	0.18	25.9	96.6	23.1	1.8
693	Какао с молоком	200	3.6	3.6	22.8	135	0.03	0.52	0.02	0.11	110.63	101.09	26.97	0.9
	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
	Итого в завтрак	**508**	**20.52**	**33.34**	**118.61**	**853**	**0.34**	**0.92**	**0.104**	**1.9**	**307.67**	**356.12**	**76.5**	**4.1**
	обед													
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	210	1.92	4.56	12.56	100.8	0.064	5.37	0.02	0.23	18.5	54.7	18.55	0.7
437	Гуляш	100	13.7	13.4	2.8	187	0.03	0.33	0	0.41	7.6	128.94	17.51	1.91
297	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	4.2	4.4	26.9	167.3	0.05	0.85	0.03	1.02	58.2	166	45.9	1.3
699	Напиток апельсиновый	200	0.1	0	22.5	86	0	2.3	0	0.02	3.54	1.94	1.1	0.09
	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
	Итого в обед	**735**	**24.67**	**23.17**	**95.94**	**691.13**	**0.324**	**8.85**	**0.05**	**2.55**	**111.44**	**468.18**	**100.56**	**4.88**
	полдник													
747	Булочка домашняя	50	3.75	6.6	30.45	197	0.6	-	0.09	2	9.9	44.5	6.5	0.65
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0.8
	Фрукты	100	0.04	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
	Итого в полдник	**350**	**3.99**	**7**	**54.25**	**300**	**0.63**	**10**	**0.09**	**2.2**	**37.9**	**63.5**	**21.5**	**3.65**
	Итого за день	**1593**	**49.18**	**63.51**	**268.8**	**1844.13**	**1.294**	**19.77**	**0.244**	**6.65**	**457.01**	**887.8**	**198.56**	**12.63**