День : четверг
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													
492	Плов из курицы	150	14.75	15	21.25	290.55	0.09	0.45	0.01	-	34.75	131.65	30.48	1.48
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0.8
	Фрукты	100	0.4	0	11.3	192	0.1	46	0	0.2	248	11	9	2.2
	Хлеб пшеничный 1 с	50	3.8	0.45	23.1	110.5	0.08	0	0	0.98	11.5	43.5	16.5	1
	Итого в завтрак	**500**	**19.15**	**15.45**	**69.65**	**649.05**	**0.27**	**46.45**	**0.01**	**1.18**	**306.25**	**194.15**	**61.98**	**5.48**
	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
451	Котлета из говядины с томатным соусом	90	11.75	9.72	10.4	178.6	0.005	0.04	0.002	2.5	28.16	113.5	22.4	1.17
520	Пюре картофельное	150	3.07	4.95	20.17	139.5	0.12	10.44	0.22	0.2	35.67	83.58	28.5	1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0.6	0.3	27	111	0.01	80	0	0.76	11.09	2.96	2.96	0.5
	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	**725**	**21.69**	**20.18**	**98.35**	**663.13**	**0.347**	**96.84**	**0.243**	**4.54**	**128.15**	**355.12**	**88.14**	**4.33**
	полдник													
806	пирожки с картошкой	100	6.5	4	35.9	208	0.06	0.06	0.011	1.07	15.8	52.1	8.7	0.71
644	Молоко кипячёное 2,5%	200	5.8	6.5	9	116	0.06	1.1	0.04	0	240	180	25.7	0.18
	Итого в полдник	**300**	**12.3**	**10.5**	**44.9**	**324**	**0.12**	**1.16**	**0.051**	**1.07**	**255.8**	**232.1**	**34.4**	**0.89**
	Итого за день	**1525**	**53.14**	**46.13**	**212.9**	**1636.18**	**0.737**	**144.45**	**0.304**	**6.79**	**690.2**	**781.37**	**184.52**	**10.7**
														15