День : пятница
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													
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.5	5.5	19.9	151	0.06	0.65	0.03	0.45	135.61	113.3	18.01	0.4
685	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.6	15.8	81	0.01	0.26	0	0.05	53.2	39.15	6.09	0.08
гп	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.54	0.28	7.98	40.6	0.02	0	0	0.22	6.8	35	11.55	0.78
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
	Итого в завтрак	**505**	**9.51**	**9.83**	**59.31**	**408.1**	**0.1**	**0.91**	**1.53**	**1.89**	**197.61**	**197.95**	**37.15**	**1.41**
	обед													
498	Суп из овощей со сметаной	210	1.28	4	7.32	76.2	0.06	8.32	0	1.86	27.88	39.44	16.6	0.62
332	Котлеты рубленные из птицы с соусом	90	16.16	19.92	10.24	285.6	0.072	0.6	0.052	0.88	21.25	149.94	22.67	1.9
639	Макароны отварные с маслом	155	5.5	4.2	33.3	196	0.06	0	0.017	0.84	9.31	40.56	7.31	0.74
	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	2.28	0.27	14.88	68	0.06	0	0	0.46	7.8	24.9	10.5	0.48
	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	**715**	**28.94**	**28.73**	**113.98**	**779.6**	**0.312**	**9.72**	**0.069**	**5.94**	**142.97**	**348.35**	**112.66**	**5.96**
	полдник													
гп	мягкие вафли	40	1.8	6	24	156	0.05	0.06	0.01	0.86	13.6	40.4	7.9	0.85
	Чай с сахаром	200	0.2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0.8
	Фрукты	110	0.94	0.12	9.35	47	0.09	11	1	0.18	18.1	14	10	0.1
	Итого в полдник	**350**	**2.94**	**6.12**	**47.35**	**259**	**0.14**	**11.06**	**1.01**	**1.04**	**43.7**	**62.4**	**23.9**	**1.75**
	Итого за день	**1570**	**41.39**	**44.68**	**220.64**	**1446.7**	**0.552**	**21.69**	**2.609**	**8.87**	**384.28**	**608.7**	**173.71**	**9.12**
														16