

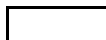
День : понедельник

Неделя: первая

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
	завтрак													
334	Макароны, запечённые с сыром	240	11.9	20	40	392	0.06	0.06	0.096	1.33	191.88	156.04	18.53	1.06
г.п	Кондитерское изделие	30	1.92	5.4	20.55	135.3	0.03	0	0.055	0.3	7.08	19.5	3	0.24
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
	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
	Итого в завтрак	500	16.79	27.14	85.2	650.84	0.12	0.32	0.151	2.02	255.76	214.76	30.14	1.59
	обед													
	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
124	Щи из свежей капусты со сметаной	210	1.67	5.06	8.51	86.26	0.06	14.43	0.19	0.18	35.38	42.9	17.26	0.62
394	Тефтели рыбные	100	8.64	7.8	10.26	145.2	0.048	0.34	0.012	0	24.16	57.84	12.58	0.046
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	10.48	6.52	54	316.6	0.29	0	0.04	0.06	18	197.24	118.03	3.96
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	15	0.73	0.07	4.42	21.27	0.01	0	0	0.17	1.8	0.03	1.26	0.11
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0.66	0.12	3.42	17.4	0.01	0	0	0.11	2.9	15	4.95	0.39
	Итого в обед	750	25.02	19.733	123.21	712.73	0.478	19.97	0.26	2.263	163.88	395.42	208.58	6.881
	ПОЛДНИК													
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
	Итого в полдник	300	7.1	7	53.9	307	0.1	5.75	0.065	2.58	53.46	122.66	24.45	1.998
	Итого за день	1550	48.91	53.873	262.31	1670.57	0.698	26.04	0.476	6.863	473.1	732.84	263.17	10.469
														2



--	--	--	--	--	--	--	--	--

