День : среда
Неделя: первая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№		Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Рец.	Приём пищи, наименование блюда	порц.	Б	Ж	У	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													
340	Омлет натуральный с маслом	155	16.12	24.98	4.21	306.44	0.11	0.9	0.36	0.82	147.31	279.14	0.52	2.88
96	Масло порциями	10	0.1	7.2	0.1	66	0	0	0.05	0.01	1.8	2.6	0.04	0.02
685	Чай с лимоном с сахаром	200	0.07	0.1	15.31	61.62	0	2.8	0	0.01	6.25	3.54	2.34	0.29
г.п	Кондитерское изделие	80	3.84	3.67	29.41	166.08	0	0	0	0	8.16	32.75	5.75	0.44
гп	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
гп	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 завтрак	**505**	**22.92**	**36.33**	**64.72**	**677.48**	**0.15**	**3.7**	**0.41**	**1.4**	**172.92**	**348.1**	**21.07**	**4.62**
	обед													
110	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
451	Котлета из говядины с томатным соусом	90	13.05	10.8	11.52	196.2	0.054	0.045	0.003	2.8	31.29	126.1	24.9	1.3
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
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	30	1.47	0.14	8.85	42.54	0.02	0	0	0.34	3.6	0.07	2.52	0.21
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1.54	0.28	7.98	40.6	0.02	0	0	0.22	6.8	35	11.55	0.78
	Итого в обед	**715**	**22.81**	**20.27**	**97.24**	**614.04**	**0.314**	**19.605**	**0.223**	**7.1**	**176.17**	**347.7**	**129.75**	**5.35**
	полдник													
738	пирожки с яблоками	50	3	2.46	20.13	114.6	0.04	0.68	0.013	0.52	10.12	28.75	5.43	1.3
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	9.9	0.78
	Итого в полдник	**350**	**3.24**	**2.86**	**43.93**	**217.6**	**0.07**	**10.68**	**0.013**	**0.72**	**38.12**	**47.75**	**21.33**	**2.88**
	Итого за день	**1570**	**48.97**	**59.46**	**205.89**	**1509.12**	**0.534**	**33.985**	**0.646**	**9.22**	**387.21**	**743.55**	**172.15**	**12.85**
														4