День : четверг
Неделя: первая
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													
311	Каша манная молочная жидкая	205	6.3	7.16	31.8	217.8	0.08	1.4	0.27	0.51	137.65	124.98	20.75	0.4
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	1.47	0.14	8.85	42.54	0.02	0	0	0.34	3.6	0.07	2.52	0.21
	фрукты	100	0.4	0	11.3	192	0.1	46	0	0.2	248	11	9	2.2
	Итого в завтрак	**535**	**11.77**	**10.9**	**74.75**	**587.34**	**0.23**	**47.92**	**0.29**	**1.16**	**499.88**	**237.14**	**59.24**	**3.71**
	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
462	Тефтели из говядины с томатным соус	100	9.16	13.53	9.44	196.14	0.066	1.5	0.11	0.63	59.29	143.98	21.23	1.63
332	Макароны отварные с маслом	155	5.52	5.29	35.33	211.09	0.09	0	0.03	0.99	13.09	55.28	20.68	0.74
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	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	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	**725**	**19.49**	**23.76**	**95.52**	**671.37**	**0.26**	**9.17**	**0.16**	**2.43**	**103.82**	**285.97**	**73.98**	**4.15**
	полдник													
гп	пряники	100	4.8	4.6	36.76	207.6	0	0	0	0	10.2	40.94	7.2	0.55
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**	**10.6**	**11.1**	**45.76**	**323.6**	**0.06**	**1.1**	**0.04**	**0**	**250.2**	**220.94**	**32.9**	**0.73**
	Итого за день	**1560**	**41.86**	**45.76**	**216.03**	**1582.31**	**0.55**	**58.19**	**0.49**	**3.59**	**853.9**	**744.05**	**166.12**	**8.59**
														5