День : пятница
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 пшённая молочная жидкая с маслом	235	7.2	8.23	36.6	50.47	0.09	1.6	0.31	0.59	158.3	143.7	23.9	0.46
г.п	Кондитерское изделие	30	3.84	3.67	29.41	166.08	0	0	0	0	8.16	32.75	5.75	0.44
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	40	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044	0	0	0.67	8	26	10.5	0.48
	Итого в завтрак	**505**	**15.58**	**13.74**	**102.73**	**390.75**	**0.144**	**1.86**	**0.31**	**1.31**	**227.66**	**241.6**	**46.24**	**1.46**
	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	1.68	4.48	5.84	70.4	0.016	8.02	0.022	0.16	28.66	25	10.2	0.35
492	Плов из курицы	180	19.7	20	31.5	387.4	0.12	0.6	0.013	-	46.3	175.53	40.64	2
631	Компот из свежих плодов с вит С	200	0.2	0.1	25.4	99	0.01	1.6	0	0.08	6.27	3.83	3.13	0.83
	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	2.47	0.54	16.3	82.03	0.12	0	0	0.41	15.8	91.7	7	0.4
	Итого в обед	**710**	**26.77**	**25.453**	**95.12**	**713.83**	**0.346**	**14.62**	**0.053**	**1.173**	**115.54**	**339.86**	**80.29**	**4.375**
	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
645	Кефир 2,5 %	200	5.8	5	8	106	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
	Итого в полдник	**300**	**11.8**	**11.8**	**37.5**	**311**	**0.16**	**3.15**	**0.079**	**1.67**	**274.12**	**249.5**	**42.73**	**1.2**
	Итого за день	**1515**	**54.15**	**50.993**	**235.35**	**1415.58**	**0.65**	**19.63**	**0.442**	**4.153**	**617.32**	**830.96**	**169.26**	**7.035**
														6