День : понедельник
Неделя: вторая
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 гречневая молочная вязкая с маслом | 206 | 8.9 | 9.17 | 35.61 | 261 | 0.18 | 0.2 | 0.06 | 0.56 | 119.15 | 207.05 | 104.05 | 3.33 |
| 97 | Сыр порциями | 15 | 3.48 | 4.43 | 0 | 54.6 | 0.006 | 0.105 | 0.043 | 0.07 | 132 | 75 | 5.25 | 0.15 |
| 685 | Чай с лимоном с сахаром | 200 | 0,2 | 0 ,1 | 13,9 | 55 | 0 | 0 ,01 | 0 | 1,12 | 2,86 | 0,73 | 1,34 | 0,08 |
| 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 |
| | Хлеб пшеничный 1 с | 50 | 3.8 | 0.45 | 23.1 | 110.5 | 0.08 | 0 | 0 | 0.98 | 11.5 | 43.5 | 16.5 | 1 |
| | Итого в завтрак | **501** | **18.3** | **19.65** | **93.16** | **616.4** | **0.296** | **0.315** | **0.158** | **3.03** | **272.6** | **345.8** | **130.14** | **4.8** |
| | обед | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 462 | Тефтели из говядины с томатным соусо | 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 | 5.5 | 4.2 | 33.3 | 196 | 0.06 | 0 | 0.017 | 0.84 | 9.31 | 40.56 | 7.31 | 0.74 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0.7 | 0.2 | 28.8 | 112 | 0 | 1.2 | 0.1 | 0.6 | 14 | 18 | 10 | 0.4 |
| | 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 | 45 | 2.47 | 0.54 | 16.3 | 82.03 | 0.12 | 0 | 0 | 0.41 | 15.8 | 91.7 | 7 | 0.4 |
| | Итого в обед | **740** | **21.79** | **23.22** | **108.56** | **724.57** | **0.322** | **10.72** | **0.249** | **3.1** | **134.86** | **344.14** | **66.24** | **4** |
| | 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 |
| | Фрукты | 100 | 0.04 | 0.4 | 9.8 | 47 | 0.03 | 10 | 0 | 0.2 | 16 | 11 | 9.9 | 0.78 |
| 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 |
| | Итого в полдник | **340** | **3.34** | **8** | **49.6** | **284** | **0.09** | **10.32** | **0.01** | **1.11** | **82.8** | **90.55** | **23.89** | **1.71** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого за день** | **1581** | **43.43** | **50.87** | **251.32** | **1624.97** | **0.708** | **21.355** | **0.417** | **7.24** | **490.26** | **780.49** | **220.27** | **10.51** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | 7 |