День : вторник
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													
253	Запеканка рисовая с творогом, повидлом	225	9.7	5.9	57.3	322	0.03	0.12	0.014	0.54	50.84	126.67	28.57	1.07
96	Масло порциями	10	0.07	7.8	0.1	70.9	0	0	0.05	0.01	1.8	2.6	0.04	0.02
692	Кофейный напиток на молоке	200	3.45	2.8	25.9	143.2	0.04	1.43	0.02	0	136	99	15.4	0.21
	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
	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	**500**	**17.68**	**17.07**	**109.82**	**664**	**0.16**	**1.55**	**0.084**	**1.64**	**203.04**	**286.77**	**65.46**	**2.69**
	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
138	Суп картофельный с крупой	200	1.8	1.73	12.87	75.33	0.06	4.7	0.007	0.19	10.53	52.53	16	0.613
498	Котлеты рубленные из птицы с соусом	90	18.675	22.41	11.52	321.3	0.081	0.675	0.059	0.99	23.91	168.68	25.5	2.14
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
705	Напиток из плодов шиповника	200	0.6	0.3	27	111	0.01	80	0	0.76	11.09	2.96	2.96	0.5
	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	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	**760**	**27.785**	**30.063**	**93.48**	**757.43**	**0.421**	**100.215**	**0.304**	**2.783**	**109.51**	**418.38**	**90.04**	**5.078**
	полдник													
738	Пирожки с капустой	75	4.5	5.1	22.13	153.75	0.06	1.31	0.029	1.25	25.59	52.125	11.05	0.75
	Фрукты	100	0.04	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.2	16	11	9.9	0.78
699	Напиток апельсиновый	200	0.1	0	22.5	86	0	2.3	0	0.02	3.54	1.94	1.1	0.09
	Итого в полдник	**375**	**4.64**	**5.5**	**54.43**	**286.75**	**0.09**	**13.61**	**0.029**	**1.47**	**45.13**	**65.065**	**22.05**	**1.62**
	Итого за день	**1635**	**50.105**	**52.633**	**257.73**	**1708.18**	**0.671**	**115.375**	**0.417**	**5.893**	**357.68**	**770.215**	**177.55**	**9.388**