День : среда
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 молочная "Дружба"с маслом	205	6.55	8.33	35.09	241.11	0.07	0.3	0.03	0.14	122.4	141.23	23.62	0.52
685	Чай с лимоном с сахаром	207	0,2	0 ,1	13,9	55	0	0 ,01	0	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
	сыр порциями	10	2.32	2.66	0	35.83	0	0.06	0.01	0.04	70	75	3.3	0.08
г.п	Кондитерское изделие	50	3.7	4.7	36.6	203.5	0.07	0.7	0	1.85	13	42	15	0.85
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2.28	0.27	14.88	68	0.065	0	0	0.46	7.8	24.9	10.5	0.48
	Итого в завтрак	**502**	**14.85**	**15.96**	**86.57**	**548.44**	**0.205**	**1.06**	**0.04**	**2.49**	**213.2**	**283.13**	**52.42**	**1.93**
	обед													
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	1.52	4.4	9.6	84	0.032	6.36	0.021	0.21	29.63	38.48	16.78	0.78
443	Плов с мясом говядины	200	16.93	16.8	33.53	355.33	0.033	0.77	0	0	9.69	73.32	27.89	0.69
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	45	3.01	0.34	19.3	89.27	0.07	0	0	0.63	9.6	24.93	11.76	0.59
	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	**700**	**26.33**	**22.18**	**120.13**	**729.63**	**0.295**	**7.93**	**0.021**	**2.93**	**135.65**	**291.94**	**109.11**	**3.9**
	полдник													
806	пирожки с картошкой	100	6.5	4	35.9	208	0.06	0.06	0.011	1.07	15.8	52.1	8.7	0.71
648	Кисель плодово -ягодный	200	0	0	10	119	0	4	0	0	0.2	0	0	0.3
	Итого в полдник	**300**	**6.5**	**4**	**45.9**	**327**	**0.06**	**4.06**	**0.011**	**1.07**	**16**	**52.1**	**8.7**	**1.01**
	Итого за день	**1502**	**47.68**	**42.14**	**252.6**	**1605.07**	**0.56**	**13.05**	**0.072**	**6.49**	**364.85**	**627.17**	**170.23**	**6.84**