День : четверг
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													
492	Плов из курицы	150	14.75	15	21.25	290.55	0.09	0.45	0.01	-	34.75	131.65	30.48	1.48
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0.8
гп	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
	фрукты	100	0.4	0	11.3	192	0.1	46	0	0.2	248	11	9	2.2
	Итого в завтрак	**500**	**19.15**	**15.45**	**69.65**	**649.05**	**0.27**	**46.45**	**0.01**	**1.18**	**306.25**	**194.15**	**61.98**	**5.48**
	обед													
139	Суп картофельный с бобовыми	200	5.36	3.36	15.6	115.2	0.19	5.68	0.014	0.25	25.14	81.4	30.49	1.52
451	Биточки из говядины с томат. соусом	90	10.5	8.64	9.22	156.96	0.045	0.036	0.002	2.25	25.038	100.89	19.89	1.03
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
648	Кисель плодово -ягодный	200	0	0	10	119	0	4	0	0	0.2	0	0	0.3
	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	**700**	**23.68**	**17.76**	**86.17**	**680.69**	**0.535**	**20.156**	**0.236**	**3.57**	**109.65**	**382.47**	**96.38**	**4.73**
	полдник													
747	Булочка домашняя	50	3.75	6.6	30.39	197.5	0.06	0	0.009	2	9.9	44.5	6.5	0.65
644	Молоко кипячёное 2,5%	200	5.8	6.5	9	116	0.06	1.1	0.03	0	240	180	25.7	0.18
	Фрукты	100	0.04	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
	Итого в полдник	**350**	**9.59**	**13.5**	**49.19**	**360.5**	**0.15**	**11.1**	**0.039**	**2.2**	**265.9**	**235.5**	**41.2**	**3.03**
	Итого за день	**1550**	**52.42**	**46.71**	**205.01**	**1690.24**	**0.955**	**77.706**	**0.285**	**6.95**	**681.8**	**812.12**	**199.56**	**13.24**
														10