День : четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория с7 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	230	8.4	10.3	38.8	282	0.17	0.24	0.071	0.32	144.15	184.49	49.18	1.31
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	13.9	55	0	1.12	0	0	2.86	1.34	0.73	0.08
п.п	Сыр порциями	15	4.1	4.1	0	52.5	0.006	0.16	0.05	0.1	200	128	9	0.2
П.П	Кондитерское изделие	20	0.6	2.4	8.8	58.9	0	0.084	0	0.94	20.16	28.1	8.6	0.13
П.П	Хлеб пшеничный 1 с	35	2.77	0.35	16.9	82.3	0.056	0	0	0.455	8.05	30.5	11.6	0.7
	Итого в завтрак	**500**	**16.07**	**17.25**	**78.4**	**530.7**	**0.232**	**1.604**	**0.121**	**1.815**	**375.22**	**372.43**	**79.11**	**2.42**
	обед													
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	2.2	6.16	11.28	110.6	0.032	6.36	0.021	0.21	38.63	39.48	22.98	0.79
501	Котлета из курицы запечённая с соусом молочным	100	14.6	16.5	10.64	253.75	0.06	0.4	0.06	0.7	88.38	147.75	21.75	1.29
297	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.45	4.43	35.3	184.5	0.04	0.84	0.03	0.69	46.4	100.5	51.5	1.02
699	Напиток апельсиновый	200	0.1	0	22.5	86	0	2.3	0	0.02	3.54	1.94	1.1	0.09
П.П	Хлеб пшеничный 1 с	20	1.58	0.2	9.66	47	0.032	0	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.4
П.П	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.54	40.2	0.04	0	0	0.46	6.6	38.8	11.4	0.9
	Итого в обед	**700**	**23.47**	**27.57**	**96.92**	**722.05**	**0.204**	**9.9**	**0.111**	**2.34**	**188.15**	**345.87**	**115.33**	**4.49**
	полдник													
738	пирожки с яблоками	100	6	4.9	42	229	0.08	1.36	0.026	1.04	20.24	57.5	10.86	1.4
685	Чай с молоком	200	1.6	1.6	17.3	87	0.01	0.26	0	0.05	53.2	39.15	6.09	0.08
	Итого в полдник	**300**	**7.6**	**6.5**	**59.3**	**316**	**0.09**	**1.62**	**0.026**	**1.09**	**73.44**	**96.65**	**16.95**	**1.48**
	Итого за день	**1500**	**47.14**	**51.32**	**234.62**	**1568.75**	**0.526**	**13.124**	**0.258**	**5.245**	**636.81**	**814.95**	**211.39**	**8.39**
														11