День : понедельник

Неделя: первая

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 геркулесовая жидкая	236	7.7	11.3	31.3	257	0.15	0.26	0.073	0.75	160.1	199	56.94	1.34
685	Чай с лимоном с сахаром	200	0,3	0	15.2	60	0	0 ,01	0	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
п.п	Кондитерское изделие	24	0.6	2.4	8.8	58.9	0	0.084	0	0.94	20.16	28.1	8.6	0.13
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3.16	0.4	19.3	94	0.064	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Итого в завтрак	500	**11.46**	**14.1**	**74.6**	**469.9**	**0.214**	**0.344**	**0.073**	**2.21**	**189.46**	**261.9**	**78.74**	**2.27**
	обед													
139	Суп картофельный с бобовыми	200	5.36	3.36	15.6	115.2	0.17	5.68	0.014	0.25	25.14	81.4	30.49	1.52
	Тефтели рыбные запечённые с соусом	110	9.57	5.83	10.6	133	0.077	0.77	0.011	2.86	31.9	138	27.5	0.77
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	10.8	41.25	303	0.15	0.84	0.03	0.97	53	186	131.7	4.7
п.п	Сок фруктовый	200	1.1	0.2	20.2	92	0.02	4	0.026	0.2	14	14	8	2.8
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	30	2.37	0.3	14.5	70.5	0.048	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.6
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	**710**	**28.34**	**20.77**	**109.69**	**753.9**	**0.505**	**11.29**	**0.081**	**5.13**	**137.54**	**484.3**	**218.99**	**11.29**
	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 сахаром	200	0.2	0	15	58	0	0	0	0	0.4	0	0	0.4
	Итого в полдник	**300**	**6.2**	**4.9**	**57**	**287**	**0.08**	**1.36**	**0.026**	**1.04**	**20.64**	**57.5**	**10.86**	**1.8**
	Итого за день	**1510**	**46**	**39.77**	**241.29**	**1510.8**	**0.799**	**12.994**	**0.18**	**8.38**	**347.64**	**803.7**	**308.59**	**15.36**