День : вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№		Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Рец.	Приём пищи, наименование блюда	порц.	Б	Ж	У	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													
340	Омлет натуральный с маслом	150	11.775	13.59	4.815	187.395	0.06	0.27	0.33	5.1	156.33	21.6	227.25	1.98
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
п.п	Фрукты	100	0.26	0.17	13.82	72	0.036	12	0	0.2	19.2	11	13.2	2.64
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	3.95	0.5	24.2	118	0.08	0	0	0.065	11.5	43.5	16.5	1
	Итого в завтрак	**500**	**17.585**	**15.86**	**60.135**	**464.395**	**0.186**	**12.53**	**0.33**	**5.415**	**240.23**	**115.25**	**263.04**	**5.7**
	обед													
	Овощи свежие (солёные)	60	0.6	0.1	2.1	7.2	0.027	1.38	0.036	0.018	34.2	9.6	4.2	0.156
96	Рассольник Ленинградский со смет.	200	2.4	3.65	16.08	108	0.064	5.37	0.02	0.23	18.5	54.7	18.55	0.7
130	Курица тушеная с морковью	100	14.1	6.3	4.4	131.3	0.04	1.3	0.04	0.5	22	112	54	1
516	Макароны отварные с маслом	150	5.1	9.15	34.2	244.5	0.067	0	0.017	0.084	9.3	40.56	7.3	0.74
639	Компот из сухофруктов с вит .С	200	0.6	0.1	31.4	124	0.04	0.8	0	1.68	70.93	63.51	45.68	1.44
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	**750**	**25.92**	**19.78**	**105.38**	**702.2**	**0.31**	**8.85**	**0.113**	**3.232**	**166.13**	**336.57**	**147.73**	**5.336**
	полдник													
п.п	Кондитерское изделие	25	0.6	2.4	8.8	58.9	0	0.084	0	0.94	20.16	28.1	8.6	0.13
769	Булочка домашняя	75	5.3	8.8	40.1	261	0.07	0	0.041	0.85	11.53	44.98	7.5	0.63
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
	Итого в полдник	**300**	**5.9**	**11.2**	**64.1**	**379.9**	**0.07**	**0.084**	**0.041**	**1.79**	**31.69**	**73.08**	**16.1**	**0.76**
	Итого за день	**1550**	**49.405**	**46.84**	**229.62**	**1546.495**	**0.566**	**21.464**	**0.484**	**10.437**	**438.05**	**524.9**	**426.87**	**11.796**
														3