День : среда
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													
311	Каша молочная "Дружба"с маслом	206	6.2	8.6	32.4	232	0.1	0.21	0.06	0.28	122.98	141.92	35.17	0.78
685	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	0	0	0	0	0.4	0	0	0.4
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	Хлеб пшеничный 1 с	50	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	30	1.54	0.28	7.54	40.2	0.04	0	0	0.46	6.6	38.8	11.4	0.9
	Итого в завтрак	**501**	**14.41**	**13.28**	**69.44**	**453.2**	**0.194**	**0.37**	**0.11**	**1.23**	**336.88**	**334.82**	**65.47**	**2.88**
	обед													
110	Суп из овощей со сметаной	210	2.06	4.52	10.3	91.1	0.063	8.37	0.0065	1.89	36.88	40.44	22.6	0.63
451	Котлета из говядины с соусом	100	13.31	11.28	12.34	204.8	0.054	0.045	0.002	2.82	31.3	126.1	24.89	1.3
520	Пюре картофельное	150	3.15	6.75	21.9	163.5	0.12	10.44	0.22	0.2	35.67	83.58	28.5	1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0.6	0.3	27	111	0.01	80	0	0.76	11.09	2.96	2.96	0.5
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	4	0.5	24.2	118	0.08	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	1
	Итого в обед	**710**	**23.12**	**23.35**	**95.74**	**688.4**	**0.327**	**98.855**	**0.2285**	**6.32**	**126.44**	**296.58**	**95.45**	**4.43**
	полдник													
112	Шанежка наливная	100	6.4	5.9	36	225	0.07	0.01	0.021	0.94	28.11	59.57	9.52	0.7
п.п	Сок фруктовый	200	0.7	0.1	24	96	0.014	2.8	0	0.14	9.8	9.8	5.6	1.96
	Итого в полдник	300	**7.1**	**6**	**60**	**321**	**0.084**	**2.81**	**0.021**	**1.08**	**37.91**	**69.37**	**15.12**	**2.66**
	Итого за день	**1511**	**44.63**	**42.63**	**225.18**	**1462.6**	**0.605**	**102.035**	**0.3595**	**8.63**	**501.23**	**700.77**	**176.04**	**9.97**
														4