День : четверг
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													
160	Суп молочный с макаронными изд.	250	5.5	5.5	19.9	151	0.06	0.65	0.03	0.45	135.61	113.3	18.01	0.4
693	Какао с молоком	200	3.6	3.6	22.8	135	0.03	0.52	0.02	0.11	110.63	101.09	26.97	0.9
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
	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.001	0	0.045	0.1	2.4	3	0.05	0.2
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
	Итого в завтрак	**505**	**15.67**	**20.8**	**57.3**	**475.1**	**0.145**	**1.33**	**0.145**	**1.15**	**455.54**	**371.49**	**63.93**	**2.3**
	обед													
	Овоши 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
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
492	Плов из курицы	200	16.2	15.8	36.2	358	0.1	6.02	0.02	0.5	46.34	175	54.04	1.98
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	40	3.16	0.4	19.3	94	0.064	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1.93	0.035	9.43	50.3	0.05	0	0	0.575	8.25	48.5	14.3	1.13
	Итого в обед	**735**	**24.19**	**22.495**	**100.81**	**706.1**	**0.273**	**16.06**	**0.077**	**1.843**	**140.16**	**309.32**	**109.82**	**4.946**
746	полдник													
п.п	Пирог с повидлом	80	4.7	2.3	43.5	213	0.05	0.06	0.009	0.86	13.6	40.4	7.9	0.85
685	Кондитерское изделие	20	0.4	2.45	6.5	49.8	0	0	0	0	6.3	3.3	2.1	0.48
	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	0	0	0	0	0.4	0	0	0.4
	Итого в полдник	**300**	**5.3**	**4.75**	**65**	**320.8**	**0.05**	**0.06**	**0.009**	**0.86**	**20.3**	**43.7**	**10**	**1.73**
	Итого за день	**1540**	**45.16**	**48.045**	**223.11**	**1502**	**0.468**	**17.45**	**0.231**	**3.853**	**616**	**724.51**	**183.75**	**8.976**