День: пятница
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													
334	Макароны, запечённые с сыром	182	10.15	15.05	40.8	346.5	0.06	0.05	0.08	1.15	163.34	133.53	15.93	0.92
	Фрукты	100	0.6	0.1	5.3	26.6	0.042	26.6	0.007	0.14	24.5	11.9	7.7	0.07
692	Кофейный напиток	200	2.5	1.8	20.3	103	0.01	0.26	0.009	0.05	53.3	39.15	6.09	0.1
	Хлеб пшеничный 1 с	25	1.98	0.25	12.1	58.8	0.04	0	0	0.325	5.75	21.8	8.25	0.5
	Итого в завтрак	**507**	**15.23**	**17.2**	**78.5**	**534.9**	**0.152**	**26.91**	**0.096**	**1.665**	**246.89**	**206.38**	**37.97**	**1.59**
	обед													
394	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
462	Тефтели из говядины с рисом	100	9.13	14.2	11.32	209.37	0.212	2.68	0.036	2.6	13.43	104.54	16.74	1.4
511	Рис отварной	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
297	Кисель плодово ягодный	200	0	0	30.6	118	0	0	0	0	0.20	0.00	0.00	0.3
	Хлеб пшеничный 1 с	25	1.98	0.25	12.1	58.8	0.04	0	0	0.325	5.75	21.8	8.25	0.5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.93	0.35	9.43	50.3	0.06	0	0	0.69	9.9	58.2	17.1	1.35
	Итого в обед	**700**	**21.85**	**22.59**	**114.35**	**736.17**	**0.522**	**9.2**	**0.08**	**4.555**	**100.82**	**366.44**	**124.08**	**6.09**
	полдник													
738	Пирожки с капустой	100	6	6.8	29.5	205	0.08	1.75	0.039	1.67	34.12	69.5	14.73	1
686	Чай с лимоном	200	0.7	0.2	28.8	112	0	1.2	0.1	0.6	14	18	10	0.4
	Итого в полдник	**300**	**6.7**	**7**	**58.3**	**317**	**0.08**	**2.95**	**0.139**	**2.27**	**48.12**	**87.5**	**24.73**	**1.4**
	Итого за день	**1507**	**43.78**	**46.79**	**251.15**	**1588.07**	**0.754**	**39.06**	**0.315**	**8.49**	**395.83**	**660.32**	**186.78**	**9.08**
														6