День : понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория с7 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													
161	Суп молочный с крупой (рис)	250	4.4	5.4	18.1	139	0.04	0.65	0.03	0.21	133.35	117.78	21.75	0.25
685	Чай с молоком	200	0,3	0	15.2	60	0	0 ,01	0	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
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	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.001	0	0.045	0.1	2.4	3	0.05	0.02
п.п	Сыр порциями	15	4.1	4.1	0	67.4	0.006	0.16	0.05	0.1	200	128	9	0.2
	Итого в завтрак	**505**	**10.97**	**17.1**	**47.9**	**403**	**0.095**	**0.81**	**0.125**	**0.8**	**342.65**	**274.88**	**40.7**	**1.07**
	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
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.3	2	16.8	96	0.064	5.28	0.008	0.026	10.95	44.59	16.74	0.067
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	16.75	1.4
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.21	6.9	35.9	239	0.15	0.84	0.03	0.97	53	186	131.7	4.7
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
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	15	1.19	0.15	7.25	35.3	0.024	0	0	0.195	3.45	13.1	4.95	0.3
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	15	1.16	0.21	5.66	30.2	0.03	0	0	0.345	4.95	29.1	8.55	0.675
	Итого в обед	**740**	**23.29**	**23.66**	**103.03**	**713.07**	**0.521**	**12.98**	**0.11**	**4.294**	**129.78**	**396.73**	**188.49**	**9.258**
	полдник													
747	Булочка домашняя	100	7.5	13.2	60.9	394	0.12	0	0.018	4	19.8	89	13	1.3
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	14	53	0	0	0	0	40	0	0	0.04
	Итого в полдник	**300**	**7.7**	**13.2**	**74.9**	**447**	**0.12**	**0**	**0.018**	**4**	**59.8**	**89**	**13**	**1.34**
	Итого за день	**1545**	**41.96**	**53.96**	**225.83**	**1563.07**	**0.736**	**13.79**	**0.253**	**9.094**	**532.23**	**760.61**	**242.19**	**11.668**