

День : вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с7 до 10 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества ( г )			Энерг. цен-ть	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
	Макароны с соусом Болоньезе	250	17.74	13.58	39.26	350.21	0.097	4.23	0.117	1.365	200.96	134.5	24.17	1.69
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	14	53	-	-	-	-	40	0	0	0.04
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		<b>500</b>	<b>21.89</b>	<b>14.08</b>	<b>77.46</b>	<b>521.21</b>	<b>0.177</b>	<b>4.23</b>	<b>0.117</b>	<b>1.43</b>	<b>252.46</b>	<b>178</b>	<b>40.67</b>	<b>2.73</b>
<b>обед</b>														
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1.68	5.82	5.8	70.4	0.016	8	0.02	0.16	28.66	25.02	10.2	0.35
493	Курица тушённая в сметанном соусе	100	12.75	22.45	1.4	258.34	0.05	0.43	0.16	0.82	45.24	168.49	20.02	2.14
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
639	Компот из сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124	0.04	0.8	0	1.68	70.93	63.51	45.68	1.44
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	Хлеб ржано-пшеничный	20	2.7	0.49	13.2	70.4	0.07	0	0	0.805	11.6	67.9	20	1.58
Итого в обед		<b>700</b>	<b>23.55</b>	<b>33.49</b>	<b>101.6</b>	<b>778.14</b>	<b>0.264</b>	<b>10.07</b>	<b>0.21</b>	<b>4.545</b>	<b>209.73</b>	<b>451.52</b>	<b>157.3</b>	<b>7.13</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
806	пирожки с картошкой	100	6.5	4	35.9	208	0.06	0.06	0.011	1.07	15.8	52.1	8.7	0.71
686	чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	13.9	55	0	1.12	0	0	2.86	1.34	0.73	0.08
Итого в полдник		<b>300</b>	<b>6.7</b>	<b>4.1</b>	<b>49.8</b>	<b>263</b>	<b>0.06</b>	<b>1.18</b>	<b>0.011</b>	<b>1.07</b>	<b>18.66</b>	<b>53.44</b>	<b>9.43</b>	<b>0.79</b>
Итого за день		<b>1500</b>	<b>52.14</b>	<b>51.67</b>	<b>228.86</b>	<b>1562.35</b>	<b>0.501</b>	<b>15.48</b>	<b>0.338</b>	<b>7.045</b>	<b>480.85</b>	<b>682.96</b>	<b>207.4</b>	<b>10.65</b>
9														