День : среда
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													
297	Каша гречневая вязкая с маслом	210	10.44	8.12	52.4	322.72	0.24	0	0.046	0.58	31.4	247.5	165.2	5.6
685	Чай с молоком	200	1.6	1.6	17.3	87	0.01	0.26	-	0.05	53.2	39.15	6.09	0.08
гп	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
гп	фрукты	100	0.32	0.32	7.9	41.3	0.024	8	0	0.13	12.8	7.3	8.8	1.76
	Итого в завтрак	**535**	**14.34**	**10.29**	**89.7**	**509.82**	**0.314**	**8.26**	**0.046**	**1.085**	**103.15**	**315.75**	**188.34**	**7.94**
	обед													
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	210	1.93	4.6	12.68	101.77	0.064	5.37	0.02	0.232	18.512	54.7	18.55	0.7
451	Биточки 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	3.1	5	16.3	139.5	0.12	10.44	0.22	0.2	35.67	83.58	28.5	1
631	Компот из свежих плодов с вит С	200	0.2	0.1	25.4	99	0.01	1.6	0	0.08	6.27	3.83	3.13	0.83
	Хлеб пшеничный 1 с	50	4	0.5	24.2	118	0.08	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.54	40.2	0.08	0	0	0.46	6.6	38.8	11.4	0.9
	Итого в обед	**730**	**24.08**	**21.76**	**98.46**	**703.27**	**0.408**	**17.455**	**0.242**	**4.442**	**109.85**	**350.51**	**102.97**	**5.73**
	полдник													
п.п	Кондитерское изделие	40	0.6	2.4	8.8	58.9	0	0.084	0	0.94	20.16	28.1	8.6	0.13
87	Плюшка новомосковская	60	4.4	3.1	27.9	159	0.04	0.1	0.008	0.69	12.69	35.72	6.12	0.46
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0.8
	Итого в полдник	**300**	**5.2**	**5.5**	**50.7**	**273.9**	**0.04**	**0.184**	**0.008**	**1.63**	**44.85**	**71.82**	**20.72**	**1.39**
	Итого за день	**1565**	**43.62**	**37.55**	**238.86**	**1486.99**	**0.762**	**25.899**	**0.296**	**7.157**	**257.85**	**738.08**	**312.03**	**15.06**
														10