

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В:		С	А	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Четверг (первая неделя)															
Завтрак 7-11 лет															
173	Каша из овсяных хлопьев на молоке	200	6,10	4,0	36,96	208,24	0,22	2,08	32,0	221,60	315,40	79,60	2,10		
6	Бутерброд с сыром	30/20	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	52,0	176,0	100,0	7,0	0,2		
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60		2,13		15,33	23,20	12,27	2,13		
	Итого:		11,27	9,9	46,83	321,5	0,23	4,35	84	412,93	438,6	98,87	4,43		
Обед 7-11 лет															
54	Свекольная икра	80	1,048	4,12	9,68	80,08	0,01	6,84		27,52	29,70	15,76	1,37		
104	Суп с мясными фрикадельками	200	1,75	2,22	12,31	84,8	0,09	8,86		23,76	57,78	23,74	0,92		
234	Котлеты рыбные	80	14,71	4,81	10,30	143,41	0,10	0,48	13,34	59,26	187,69	28,74	0,83		
312	Гюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	38,25	76,95	26,70	0,86		
348	Компот из кураги	200	1,30	0,08	44,68	184,64	0,03	1,0		40,48	36,60	26,20	0,86		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22		
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24		
	Итого:		25,70	14,2	125,52	741,38	2,09	20,93	46,49	203,07	448,52	137,74	6,3		
	Всего за день:		36,97	24,10	172,35	1062,88	2,32	25,28	130,4	616	887,12	236,68	10,73		