

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14						
Среды (второй неделе)																			
Завтрак 7-11 лет																			
210	Каша ячневая молочная	200/5	11	18,4	2,10	217	0,08	0,2		75,6	166	11,8	1,93						
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22						
	Яйцо	1	5,3	8,26	14,82	155		0,09			11,2	59,9	9,2						
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47		158,67	132,00	29,33	2,40						
	Итого:		16,18	21,27	40,96	418,96	0,13	1,67		238,87	315,4	47,73	4,55						
Обед 7-11 лет																			
52	Закуска из свеклы с подсолн. маслом	80	1,13	4,8	1,87	74,24	0,01	5,32		28,37	32,50	16,55	1,06						
102	Суп гороховый	200	4,39	0,42	13,22	118,6	0,18	4,66		34,14	72,48	28,46	1,64						
289	Рагу овощное с курицей	175	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33		36,8	108,2	38,7	1,92						
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						
350	Кисель фруктовый	200	0,07	0,04	23,04	111,60		1,8		10,1	5,4	0,34	0,06						
	Итого:		22,57	22,43	84,62	713,44	0,98	26,86		141,06	310,05	111,19	6,59						
	Всего за день:		38,75	43,7	125,58	1132,4	1,96	28,53		379,93	625,45	158,92	11,14						