

Сезон: **летний**
 Категория: **с 7 до 11 лет**

День 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
209	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	80	0,03			77	26,62	5,742	91,872	1,1963			
1009	Бутерброд с сыром	50	7,29	5,09	10,1	115	30	0,01	0,22			196,152	20,097	162,864	1,305			
173	Каша молочная пшеничная с маслом (вязкая)	160	6,09	10,07	36,08	266	40	0,14	0,39		191,06	89,7732	36,2486	137,003 ³	0,9405			
1044	Какао Хрутка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	10	0,09	3,02		146	105,6	12,18	78,3	1,6469			
0003	Батон	35	2,8	1,17	17,5	92						13,244	23,4465	80,388	1,5225			
	Всего в Завтрак	500	25,94	25,09	77,89	648	160	0,27	3,63		414,06	31,3892	97,7141	50,4273	6,6112			
	Обед																	
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10 /1	2,7	6,99	11,57	108	10	0,06	12,59		323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803			
259	Жаркое по-домашнему с соленым огурцом	240	9,24	21,15	23,58	322	140	0,19	13,31		864,764 ⁶	26,0093	44,9807	151,565 ⁸	2,1184	0,0092	0,0004	0,0691
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,0011
0002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,71	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
0001	Хлеб ржаной	60	4,5		19,5	102		0,08			147	18,48	24,54	82,47	2,04			
	Всего в Обед	821	21,51	30,2	98,78	736	150	0,45	35,8		15,8246	10,1697	30,1222	418,351	7,7619	0,0095	0,0004	0,0702
	Полдник																	
тлк	Сосиска в тесте	100	21,99	22,91	28,63	409	160	0,13	0,03		271,663 ²	88,2288	25,7781	284,742 ³	3,5605	0,0224	0,0297	0,0594
377	Чай с лимоном	200/10 /5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0005
	Всего в Полдник	315	22,23	22,96	37,88	447	160	0,13	0,83		04,5132	94,3008	30,0846	92,6506	4,3044	0,0224	0,0297	0,0599
	Всего в день		69,68	78,25	214,55	1 831	470	0,85	40,26		34,3978	35,8597	57,9209	61,4289	18,6775	0,0319	0,0301	0,1301