

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

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
1006	Бутерброд с ветчиной	60	7,44	4,24	13,47	122					66,4	19,008	32,886	138,504	2,1924			
15	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	26,67	0,01	0,23			184,8		93,96				
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	190	5,11	10,01	27,38	301	40	0,09	0,47		182,543	101,669	28,8257	123,838 4	0,5811			
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	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
	Всего в Завтрак	500	23,06	24,76	69,71	676	76,67	0,19	3,72		394,943	422,429	93,9887	03,5064	5,7254			
	Обед																	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	270/1	2,88	2,78	20,5	119		0,1	7,53		517,214	18,6894	23,2064	60,4737	0,9394	0,0051	0,0002	0,036
232/330	Рыба, запеченная со сметанным соусом	90	11,63	7,21	3,86	157	10	0,07	0,53		321,978	33,403	36,714	160,632 5	0,5986			
304	Рис отварной со свежим помидором	180	3,91	5,17	36,19	227	20	0,04	3		118,318 6	8,5668	28,7335	78,7829	0,7106	0,0007	0,0072	0,0238
1024	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84					0,36	0,2112			0,0313			
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	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
	Всего в Обед	831	25,68	17,17	114,91	790	30	0,37	11,06		77,1706	92,8204	41,1239	78,9291	5,9099	0,0058	0,0074	0,0598
	Полдник																	
ТТК	Рогалик с джемом	100	5,4	4,39	64,41	271	13,33	0,05	0,08		121,226 7	16,3467	10,1467	47,4933	1,08			
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522			
	Всего в Полдник	300	6,34	4,39	80,97	341	13,33	0,06	1,68		61,2267	28,6667	17,1067	59,6733	1,602			
	Всего в день		55,08	46,32	265,59	1 806	120	0,62	16,46		33,3403	43,9161	52,2193	42,1088	13,2373	0,0058	0,0074	0,0598