

Сезон: летний
 Категория: с 7 до 11 лет

День 6

№ 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																	
338	Фрукт свежий (нарезка)	70	0,28		8,82	36		0,01	46,2		194,6	9,856	5,481	6,699	1,3398			
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
210	Омлет натуральный	150	14,68	21,45	15,84	225	196,88	0,06	0,23		221,838	100,543	17,0136	223,700	2,4903			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
	Всего в Завтрак	500	20,01	29,78	58,97	494	226,88	0,07	46,46		443,838	139,219	66,5514	77,6383	7,1883			
	Обед																	
20	Салат из свежих огурцов	60	0,43	3,22	1,35	36		0,01	2,28		80,37	11,5368	6,9426	20,8278	0,2975			
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			
294	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	9,75	8,07	8,14	147		0,06	0,12		140,337 6	10,2585	18,626	101,754 8	1,1646	0,0003	0,0062	0,0014
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	10	0,06			63,9375	9,3588	7,1175	39,7895	0,7145			
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	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
	Всего в Обед	851	25,22	24,44	107,34	733	20	0,35	24,89		62,2051	06,0745	05,5576	87,9223	6,8001	0,0006	0,0062	0,0025
	Полдник																	
ткк	Кекс творожный	90	6,67	13,62	39,01	305	24	0,05	0,04		67,164	38,0054	8,2267	74,9592	0,6515			
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	305	6,91	13,67	48,26	343	24	0,05	0,84		100,014	44,0774	12,5332	82,8675	1,3954			0,0005
	Всего в день		52,14	67,89	214,57	1 570	270,88	0,47	72,19		06,0571	289,371	84,6422	48,4281	15,3838	0,0006	0,0062	0,003