

Сезон: летний
Категория: с 7 до 11 лет

День 7

№ 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																	
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
1015	Тефтели из птицы с соусом	90	6,99	6,42	8,79	174		0,04	0,86		166,610	22,5804	14,4968	79,555	0,6613	0,0005	0,0005	0,0066
302	Каша гречневая	150	7,18	5,36	34,13	250	10	0,19			230,347	11,4444	104,940	157,521	3,5195			
377	Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25	38			0,8		32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0005
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
	Всего в Завтрак	525	19,27	20,12	77,36	657	40	0,23	1,66		432,108	64,3848	63,9724	85,0546	7,5434	0,0005	0,0005	0,0071
	Обед																	
99	Суп из овощей с зеленью	250/1	2,66	4,8	10,86	97		0,07	8,9		369,275	23,3464	19,2923	45,3096	0,686			
265	Плов со свежим огурцом	240	10,73	21,5	42,92	408	140	0,1	2,77		265,674	22,2358	47,5612	167,527	1,6064	0,0041	0,0081	0,0627
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142		0,01	88		10,45	10,824	2,958	2,958	4,3892			
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	781	21,29	28,31	130,46	850	140	0,34	99,67		64,6997	88,3562	22,2815	94,8348	10,3116	0,0041	0,0081	0,0627
	Полдник																	
ТТК	Плюшка Московская	100	7,54	9,18	56,65	301	40	0,09	0,1		120,38	37,21	12,3	76,19	0,88			
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	8,48	9,18	73,21	371	40	0,1	1,7		360,38	49,53	19,26	88,37	1,402			
	Всего в день		49,04	57,61	281,03	1 878	220	0,67	103,03		57,1877	202,271	05,5139	68,2594	19,257	0,0046	0,0086	0,0698