

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

День 9

№ 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	50	6,65	4,1	10,1	109					66,4	15,224	26,187	115,536	1,7574			
209	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	80	0,03			77	26,62	5,742	91,872	1,1963			
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	160	4,28	9,49	22,84	237	40	0,07	0,39		152,5025	84,9882	24,0272	103,5757	0,4857			
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	505	20,09	20,2	57,41	541	120	0,1	0,43		21,0025	42,7162	79,8812	87,0565	5,4839			
	Обед																	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,55	3,24	2,09	40		0,02	4,01		125,73	9,7627	8,446	17,8211	0,3853			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	250/1	2,67	2,58	18,99	110		0,09	7		479,15	17,4504	21,5325	56,0541	0,8709			
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	160,6325	0,5986			
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,73	20,07	135	10	0,12	10,38		764,2695	37,1448	28,5678	84,4596	1,0212			
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	841	25,18	19,77	99,36	729	20	0,46	21,92		10,7875	29,9221	47,7303	98,0073	6,5373			
	Полдник																	
тлк	Булочка Нежная	100	9,09	7,08	57,35	263	40	0,08	0,19		131,9067	59,24	14,1467	111,12	0,8933			
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	10,03	7,08	73,91	333	40	0,09	1,79		71,9067	71,56	21,1067	123,3	1,4153			
	Всего в день		55,31	47,05	230,68	1 602	180	0,65	24,13		03,6967	44,1983	48,7181	08,3638	13,4365			