

Сезон: летний
Категория: с 7 до 11 лет

День 10

№ 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			
15	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	26,67	0,01	0,23			184,8		93,96				
401	Оладьи со сгущенным молоком	175	13,4	13,25	70,52	438	10	0,12	0,25		266,577 4	145,745 2	26,6615	164,600 7	1,0559	0,001	0,0004	0,0047
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	50	4	1,67	25	132						18,92	33,495	114,84	2,175			
Всего в Завтрак		525	22,79	21,28	113,46	721	36,67	0,14	46,72		86,2774	63,8532	69,4655	87,2685	5,3102	0,001	0,0004	0,0047
	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			
1016	Котлета натуральная из птицы с сыром	90	21,24	10,72	1,27	187	20	0,06	0,45		297,245 3	101,913 3	23,3485	210,061 5	1,361			
303	Каша гречневая вязкая со свежим огурцом	180	4,55	4,68	21,2	149	10	0,12	1,2		150,222 9	13,2713	66,6255	105,949 8	2,2702	0,0011	0,0026	0,0073
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		811	35,71	22,21	87,69	720	30	0,41	10,55		36,4032	70,6922	61,7363	40,3609	7,9785	0,0011	0,0026	0,0073
	Полдник																	
ТТК	Слойка с ветчиной и сыром	90	11,68	21,41	28,39	353	24	0,05	0,16		152,748	128,796	13,404	141,78	1,128			
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			
Всего в Полдник		300	11,87	21,45	37,51	391	24	0,05	0,2		177,848	133,328	17,232	48,9488	1,8675			
Всего в день			70,37	64,93	238,66	1 831	90,67	0,6	57,46		00,5286	67,8734	48,4338	76,5782	15,1562	0,0021	0,003	0,012