

Сезон: летний
Категория: с 7 до 11 лет

День 11

№ 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			
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
310	Картофель отварной с маслом	150	2,86	4,14	22,3	142	10	0,13	12		853,207 5	14,0316	30,0333	76,8776	1,1791			
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
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
	Всего в Завтрак	525	17,71	20,55	64,88	522	40	0,19	12,92		28,6951	54,6501	93,1946	26,6107	5,7063	0,0003	0,0062	0,0019
	Обед																	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10 /1	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	8,35		343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844			
1015	Тефтели из птицы с соусом	90	6,99	6,42	8,79	174		0,04	0,86		166,610 5	22,5804	14,4968	79,555	0,6613	0,0005	0,0005	0,0066
309	Макаронные изделия отварные с икрой кабачковой	170	5,58	6,48	34,73	220	10	0,07	0,84		131,503 1	20,1828	11,0325	49,4465	0,8972	0,0007		0,0103
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	811	22,07	21,26	113,32	775	20	0,31	19,95		96,1486	17,5516	00,7498	57,5619	6,4861	0,0015	0,0005	0,018
	Полдник																	
тгк	Корж Творожный	100	9,76	24,49	39,99	419	100	0,06	0,06	0,18	83,9205	58,8245	13,1014	102,828 8	0,6709	0,0006	0,0085	0,0181
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	10,7	24,49	56,55	489	100	0,07	1,66	0,18	23,9205	71,1445	20,0614	15,0088	1,1929	0,0006	0,0085	0,0181
	Всего в день		50,48	66,3	234,76	1 786	160	0,57	34,53	0,18	48,7642	43,3462	14,0058	99,1814	13,3853	0,0024	0,0152	0,038