

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

День 12

№ 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																	
1009	Бутерброд с сыром	50	7,29	5,09	10,1	115	30	0,01	0,22			196,152	20,097	162,864	1,305			
290/331	Птица, тушеная в соусе	90	13,19	5,98	2,74	145		0,05	0,22		222,644	15,6781	17,6053	117,303 ⁸	0,9667			
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	236	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4757			
1044	Какао Хрутка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	10	0,09	3,02		146	105,6	12,18	78,3	1,6469			
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
	Всего в Завтрак	520	29,67	20,37	76,85	672	60	0,18	3,46		24,1965	33,6529	93,4928	99,3687	5,6993			
	Обед																	
71	Огурец свежий	60	0,45	0,05	1,42	8		0,01	2,4		84,6	12,144	7,308	21,924	0,3132			
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			
289	Рагу из птицы	200	10,31	7,72	20,32	314		0,14	10,31		827,126 ²	27,6973	41,2213	140,053 ¹	1,6733			
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	801	21,33	12,36	117,42	777		0,41	107,71		20,6262	00,0657	25,4898	00,0292	10,8766			
	Полдник																	
тТК	Корж Сахаринка	100	5,13	22,63	65,27	485	93,33	0,05			87,3333	13,9333	8,7867	50	0,7733			
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	6,07	22,63	81,83	555	93,33	0,06	1,6		27,3333	26,2533	15,7467	62,18	1,2953			
	Всего в день		57,07	55,36	276,09	2 004	153,33	0,65	112,77		372,156	59,9719	34,7293	61,5779	17,8712			