

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

День 13

№ 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)	50	0,2		6,3	26		0,01	33		139	7,04	3,915	4,785	0,957			
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
206	Макароны, запеченные с яйцом	180	8,74	11,57	33,05	271	60	0,06	0,17		119,426	57,2752	13,513	99,9719	1,2582			
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	510	13,99	19,9	73,66	530	90	0,07	33,21		85,8265	93,1352	61,4848	51,9957	5,5734			
	Обед																	
1034	Суп с рыбными консервами и зеленью	250/1	7,87	8,64	15,41	169		0,07	6,64		529,95	66,6776	37,671	114,378	0,9935			
265	Плов с соленым огурцом	240	10,73	21,5	42,65	407	140	0,1	2,17		265,674	22,2358	47,5612	162,829	1,6064	0,0041	0,0081	0,0627
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	781	25,92	32,2	111,94	831	140	0,33	18,71		49,7847	23,1514	38,8767	57,6836	6,5431	0,0044	0,0081	0,0638
	Полдник																	
тТК	Кекс творожный	100	7,41	15,13	43,35	339	26,67	0,05	0,04		74,6267	42,2283	9,1408	83,288	0,7239			
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	8,35	15,13	59,91	409	26,67	0,06	1,64		14,6267	54,5483	16,1008	95,468	1,2459			
	Всего в день		48,26	67,23	245,5	1 769	256,67	0,46	53,56		50,2379	70,8349	16,4623	05,1473	13,3624	0,0044	0,0081	0,0638