

Сезон: летний
Категория: с 7 до 11 лет

День 14

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	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			
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			
174	Каша молочная рисовая (вязкая) с маслом	155	5,9	7,1	44,9	267	20	0,04	0,39		143,785	82,3944	23,5074	102,921	0,3423			
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		500	16,03	13,24	85,55	525	50	0,06	34,41		315,635	03,0104	71,9229	47,3823	4,6532			0,0005
	Обед																	
101	Суп картофельный с пшенной крупой и зеленью	250/1	2,24	2,63	15,68	95		0,09	7		477,4	16,9664	23,751	58,6206	0,8491			
279	Тефтели с соусом	90	6,63	9,57	8,16	185		0,04	0,75		134,154 1	9,4082	12,0147	71,0882	0,9921	0,0005	0,0005	0,0066
312	Пюре картофельное с икрой кабачковой	180	3,61	7,08	22,18	167	10	0,12	11,22	0,01	712,778 7	47,9688	32,4828	94,1166	1,2039	0,0075	0,0008	0,038
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	19,74	21,29	100,38	734	10	0,41	18,97	0,01	43,9928	06,5046	20,7185	02,8654	6,7064	0,008	0,0013	0,0446
	Полдник																	
ТТК	Пирожок с яблоком и вишней	90	4,22	1,79	48,98	259		0,05	17,47		160,841 4	15,7111	9,558	38,6364	1,2918			
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	4,41	1,83	58,1	297		0,05	17,51		85,9414	20,2431	13,386	45,8052	2,0313			
Всего в день			40,18	36,36	244,03	1 556	60	0,52	70,89	0,01	45,5692	29,7581	06,0274	96,0529	13,3909	0,008	0,0013	0,0451