

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

День 15

№ 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			
211	Омлет с сыром	190	24,24	26,23	3,16	345	270	0,09	0,56	0,03	270,698	362,094	20,7616	394,676	3,0385	0,0323	0,0448	0,0864
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	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
	Всего в Завтрак	500	31,69	35,56	52,47	657	300	0,09	0,6	0,03	98,0982	02,2664	84,9154	10,8191	7,7017	0,0323	0,0448	0,0864
	Обед																	
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,08	4,95	17,78	142		0,17	5		499,45	33,8184	33,756	93,1161	1,7191			
1069	Котлета Самарская с соусом	90	9,98	7,29	8,83	188		0,24	0,36		170,300	17,6898	20,7138	115,196	1,2798	0,0004	0,0062	0,0028
303	Каша гречневая вязкая со свежим огурцом	180	4,55	4,68	21,2	149	10	0,12	1,2		150,222	13,2713	66,6255	105,949	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	26,87	18,93	102,16	766	10	0,69	6,56		39,6331	96,9407	73,5653	93,3026	8,9304	0,0015	0,0088	0,0101
	Полдник																	
тТК	Слойка с ветчиной и сыром	100	12,97	23,79	31,55	392	26,67	0,05	0,17		169,72	143,106	14,8933	157,533	1,2533			
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	13,91	23,79	48,11	462	26,67	0,06	1,77		409,72	55,4267	21,8533	69,7133	1,7753			
	Всего в день		72,47	78,28	202,74	1 885	336,67	0,84	8,93	0,03	47,4513	54,6338	280,334	273,835	18,4074	0,0338	0,0536	0,0965