

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

День 16

№ 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																	
1039	Фрукт свежий	120	0,48		12,81	62		0,03	79,2		333,6	16,896	9,396	11,484	2,2968			
1004	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	160	19,51	13,85	32,1	346	50	0,05	0,28		223,427	208,498 ₄	33,6011	270,486 ₅	0,7934			
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	520	22,58	14,89	69,03	525	50	0,08	79,52		582,127	41,2784	66,9221	58,0433	5,1347			
	Обед																	
101	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	250/1	2,02	2,53	15,9	94		0,08	7		471,85	16,1304	22,3155	55,0101	0,7752			
259	Жаркое по-домашнему со свежим помидором	240	9,32	21,17	24,18	325	140	0,19	15,71		901,865 ₆	23,6333	46,5467	152,087 ₈	2,1967	0,0092	0,0004	0,0691
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	781	18,6	25,71	94,44	706	140	0,43	22,71		93,3756	71,9249	21,3322	86,1379	6,6332	0,0092	0,0004	0,0691
	Полдник																	
ТТК	Трубочка Сызранская	90	6,35	11,63	44,71	309	27	0,06	0,24		104,814 ₅	19,716	10,3536	72,4831	1,1051	0,0039	0,0056	0,0165
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
	Всего в Полдник	305	6,59	11,68	53,96	347	27	0,06	1,04		37,6645	25,788	14,6601	80,3914	1,849	0,0039	0,0056	0,017
	Всего в день		47,77	52,28	217,43	1 578	217	0,57	103,27		13,1671	38,9913	02,9144	24,5726	13,6169	0,0131	0,006	0,0861