

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

День 17

| № рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | ККАЛ         | Витамины (мг)  |             |              |    | Минеральные вещества (мг) |                |                |                |                |               |              |               |
|--------|----------------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|----------------|-------------|--------------|----|---------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
|        |                                                    |                 | Б                | Ж            | У             |              | А<br>(рет.экв) | В1          | С            | Д  | К                         | Са             | Mg             | Р              | Fe             | I             | Se           | F             |
| 1      | 2                                                  | 3               | 4                | 5            | 6             | 7            | 8              | 9           | 10           | 11 | 13                        | 12             | 14             | 13             | 15             | 18            | 19           | 20            |
|        | <b>Завтрак</b>                                     |                 |                  |              |               |              |                |             |              |    |                           |                |                |                |                |               |              |               |
| 1006   | Бутерброд с ветчиной                               | 50              | 6,65             | 4,1          | 10,1          | 109          |                |             |              |    | 66,4                      | 15,224         | 26,187         | 115,536        | 1,7574         |               |              |               |
| 181    | Каша молочная манная (жидкая) с маслом             | 190             | 5,13             | 9,64         | 26,01         | 234          | 40             | 0,06        | 0,47         |    | 170,132                   | 101,629        | 15,3659        | 93,364         | 0,3125         |               |              |               |
| 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                                              | 60              | 4,8              | 2            | 30            | 158          |                |             |              |    |                           | 22,704         | 40,194         | 137,808        | 2,61           |               |              |               |
|        | <b>Всего в Завтрак</b>                             | <b>500</b>      | <b>19,77</b>     | <b>18,93</b> | <b>79,97</b>  | <b>598</b>   | <b>50</b>      | <b>0,15</b> | <b>3,49</b>  |    | <b>382,532</b>            | <b>45,1574</b> | <b>93,9269</b> | <b>425,008</b> | <b>6,3268</b>  |               |              |               |
|        | <b>Обед</b>                                        |                 |                  |              |               |              |                |             |              |    |                           |                |                |                |                |               |              |               |
| 24     | Салат из свежих помидоров и огурцов                | 60              | 0,55             | 3,24         | 2,09          | 40           |                | 0,02        | 4,01         |    | 125,73                    | 9,7627         | 8,446          | 17,8211        | 0,3853         |               |              |               |
| 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         |               |              |               |
| 229    | Рыба, тушенная в томате с овощами                  | 120             | 9,89             | 6,66         | 6,42          | 125          | 10             | 0,08        | 2,57         |    | 382,634                   | 38,0178        | 41,8313        | 150,51         | 0,8192         |               |              |               |
| 304    | Рис отварной                                       | 150             | 3,6              | 5,11         | 35,15         | 236          | 20             | 0,03        |              |    | 55,5525                   | 4,8708         | 23,5135        | 71,9969        | 0,4757         |               |              |               |
| 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                                        | 60              | 4,5              |              | 19,5          | 102          |                | 0,08        |              |    | 147                       | 18,48          | 24,54          | 82,47          | 2,04           |               |              |               |
|        | <b>Всего в Обед</b>                                | <b>901</b>      | <b>26,28</b>     | <b>19,65</b> | <b>126,27</b> | <b>817</b>   | <b>30</b>      | <b>0,42</b> | <b>23,48</b> |    | <b>70,7265</b>            | <b>13,5797</b> | <b>61,2378</b> | <b>18,0926</b> | <b>7,5143</b>  | <b>0,0003</b> |              | <b>0,0011</b> |
|        | <b>Полдник</b>                                     |                 |                  |              |               |              |                |             |              |    |                           |                |                |                |                |               |              |               |
| тк     | Сосиска в тесте                                    | 100             | 9,36             | 10,83        | 36,04         | 279          | 13,33          | 0,08        |              |    | 125,570                   | 21,1896        | 13,3109        | 97,0649        | 1,2853         | 0,0041        | 0,002        | 0,0132        |
| 389    | Сок фруктовый                                      | 200             | 0,94             |              | 16,56         | 70           |                | 0,01        | 1,6          |    | 240                       | 12,32          | 6,96           | 12,18          | 0,522          |               |              |               |
|        | <b>Всего в Полдник</b>                             | <b>300</b>      | <b>10,3</b>      | <b>10,83</b> | <b>52,6</b>   | <b>349</b>   | <b>13,33</b>   | <b>0,09</b> | <b>1,6</b>   |    | <b>65,5705</b>            | <b>33,5096</b> | <b>20,2709</b> | <b>09,2449</b> | <b>1,8073</b>  | <b>0,0041</b> | <b>0,002</b> | <b>0,0132</b> |
|        | <b>Всего в день</b>                                |                 | <b>56,35</b>     | <b>49,41</b> | <b>258,84</b> | <b>1 763</b> | <b>93,33</b>   | <b>0,66</b> | <b>28,57</b> |    | <b>118,829</b>            | <b>92,2467</b> | <b>75,4356</b> | <b>52,3455</b> | <b>15,6484</b> | <b>0,0044</b> | <b>0,002</b> | <b>0,0143</b> |