

Сезон: летний
Категория: с 7 до 11 лет

День 18

№ 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																	
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			
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	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
Всего в Завтрак		500	21,02	18,7	82,27	582	90	0,07	0,43		44,5265	80,6632	77,632	07,8127	5,9127			
	Обед																	
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10	2,7	6,99	11,57	108	10	0,06	12,59		323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803			
290/331	Птица, тушенная в соусе	90	13,19	5,98	2,74	145		0,05	0,22		222,644	15,6781	17,6053	117,303	0,9667			
312	Пюре картофельное с кукурузой консервированной	170	3,49	4,8	22,11	146	10	0,12	10,77	0,01	634,343	38,0248	28,5678	93,1596	1,0908	0,0075	0,0008	0,038
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142		0,01	88		10,45	10,824	2,958	2,958	4,3892			
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	27,28	19,78	113,11	744	20	0,4	111,58	0,01	10,1377	37,1593	20,8281	37,5361	10,757	0,0075	0,0008	0,038
	Полдник																	
ТТК	Рогалик с джемом	100	5,4	4,39	64,41	271	13,33	0,05	0,08		121,226	16,3467	10,1467	47,4933	1,08			
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	6,34	4,39	80,97	341	13,33	0,06	1,68		61,2267	28,6667	17,1067	59,6733	1,602			
Всего в день			54,64	42,87	276,35	1 666	123,33	0,53	113,69	0,01	15,8909	46,4892	15,5668	05,0221	18,2717	0,0075	0,0008	0,038
Среднее за период			55,54	58,28	242,55	1 753	182,44	0,6	65,17	0,02	45,4117	07,1299	235,107	50,6297	15,6235	0,0073	0,0092	0,0428
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12,68	29,93	55,35													