**День:** пятница

**Неделя:** вторая

**Сезон:** весенне-летний

**Возрастная категория:** 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | **завтр7-11** | | | | | | | | | | | | | |
| 333 | Макароны с сыром | 150 | 9 | 11 | 37 | 287 | 1 | | 9 | | 24 | 46 | 42 | 2 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 2 | 2 | 24 | 120 | | | | | 12 | | | 1 |
| 2 | Будерброд с повидлом | 40/8/10 | | | | | | | | | | | | |
| 0 | Банан | 100 | 1 | | 15 | 62 | | | | | | | | |
| | **обед7-11** | | | | | | | | | | | | | |
| 0 | Кукуруза консервированная | 80 | 2 | | 9 | 46 | | 4 | 3 | | 34 | 33 | 10 | |
| 181 | Уха с рисовой крупой | 250 | 3 | 3 | 24 | 132 | | 22 | 165 | | 18 | 95 | 31 | 2 |
| 492 | Плов из мяса птицы | 200 | 22 | 20 | 37 | 411 | 6 | 3 | 180 | | 29 | 199 | 76 | 10 |
| 700 | Напиток клюквенный | 200 | | | 22 | 92 | | 2 | 1 | | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 0 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/40 | 5 | | 30 | 142 | | | | | 12 | | | 1 |
| 0 | Пряник | 40 | 2 | 2 | 28 | 138 | | | | | | | | |