**День:** суббота

**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** | | | | | | | | | | | | | |
| 340 | Омлет натуральный | 150 | 29 | 37 | 4 | 463 | 12 | 1 | 68 | | 18 | 3 | 8 | 32 |
| 686 | Чай с лимоном | 200 | | | 14 | 56 | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/8/10 | 8 | 13 | 12 | 197 | | | | | 141 | | | 1 |
| 0 | Апельсин | 100 | 1 | | 8 | 43 | | | | | | | | |
| | **обед7-11** | | | | | | | | | | | | | |
| 0 | Овощи свежие-помидоры (порционная | 80 | 1 | | 3 | 19 | | | | | | | | |
| 110 | Борщь с капустой и картофелем со | 250 | 2 | 5 | 13 | 106 | | 20 | 233 | | 33 | 50 | 25 | 2 |
| 493.01 | Курица тушеная в сметанном соусе | 80 | | | | | | | | | | | | |
| 512 | Рис припущенный | 150 | 4 | 9 | 32 | 221 | | | 5 | | 21 | 167 | 59 | 1 |
| 638 | Компот из изюма | 200 | | | 27 | 106 | | | | | | | | |
| 0 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/40 | 5 | | 30 | 142 | | | | | 12 | | | 1 |
| 0 | Шоколад молочный | 60 | | | | | | | | | | | | |