

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтр7-11														
311	Каша пшенная на молоке	200	4	1	37	182								
693	Какао на молоке	200	4	3	27	151					28			1
1	Бутерброд с маслом	40/10	3	18	14	230		10			16			2
0	Йогурт 2,5% (в промышленной упаковке)	100	3	3	4	59					26			2
0	Яблоко	100						1			244			
обед7-11														
0	Овощи свежие-огурцы (порционная)	80	1		2	11								
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5	5	16	129		14			36			1
437	Гуляш из говядины	80	7	13	4	148		10	177		24	68	28	2
297.02	Каша перловая рассыпчатая	150	4	6	32	204					10			1
648	Кисель	200				59					28			1
0	Хлеб пшеничный/ржаной	20/40	5		30	142					16			
0	Печенье	40	1	1	13	61					12			1
											3			