

День: вторник

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														
297.01	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	11	41	303					16			1
451	Котлета мясная с соусом	80/20	16	14	16	261								
684	Чай с сахаром	200			14	56								
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/8/10	8	13	12	197					141			1
0	Груша	100			9	38		5			19			2
обед7-11														
0	Икра кабачкова	80	1	5	9	90		7			39			1
138	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2	3	17	103		17	236		15	67	27	1
438	Азу	200	14	17	16	269	1	19	28		17	58	26	11
0	Сок фруктовый т/п 1,0	200	1		27	110		12			10			
0	Хлеб пшеничный/ржаной	20/40	5		30	142					12			1
0	Конфеты шоколадные	30	1	8	18	147					5			1