День: среда

Неделя: первая

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													
160	Суп молочный с макаронными	200	7	8	25	141								
337	Яйцо отварное	1	5	5		63			2					
692	Кофейный напиток	200	2	2	24	120					12			1
0	Хлеб пшеничный	40												
0	Банан	100	1		15	62								
	обед7-11													
0	Огурец соленый (порционная нарезка)	80			2	9		7	40		17	24	8	1
124	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2	6	10	99		30	195		32	44	21	1
373	Рыба припущенная на молоке	80	11	5	6	112								
520	Пюре картофельное	150	4	2	31	160	1	37	6		21	106	43	2
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	124								
0	Хлеб пшеничный/ржаной	20/40	5		30	142					12			1
0	Пряник	40	2	2	28	138								