

День: пятница

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 манная молочная жидкая	200	3	8	20	172								
693	Какао на молоке	200	4	3	27	151		10			16			2
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/8/10	8	13	12	197					141			1
0	Яблоко	100			9	40		10			16			2
обед7-11														
0	Овощи свежие-помидоры (порционная)	80	1		3	19								
181	Уха с перловой крупой	250	3	3	24	132		22	165		18	95	31	2
451	Котлета мясная с соусом	80/20	16	14	16	261								
534	Капуста тушеная	150	3	7	12	125		68	123		75	57	29	1
638	Компот из изюма	200			27	106								
0	Хлеб пшеничный/ржаной	20/40	5		30	142					12			1
0	Печенье	40	1	1	13	61					3			