

День: суббота

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														
160	Суп молочный с макаронными	200	7	8	25	141								
337	Яйцо отварное	1	5	5		63			2					
684	Чай с сахаром	200			14	56								
0	Хлеб пшеничный	40												
0	Груша	100			9	38		5			19			2
обед7-11														
0	Овощи свежие-огурцы (порционная)	80	1		2	11		14			36			1
110	Борщ с капустой и картофелем со	250	2	5	13	106		20	233		33	50	25	2
492	Плов из мяса птицы	200	22	20	37	411	6	3	180		29	199	76	10
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