

День: вторник

Неделя: вторая

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
<b>завтр7-11</b>														
332	Макароны отварные	150	6	6	37	232			4		11	46	40	1
493.01	Курица тушеная в сметанном соусе	80												
686	Чай с лимоном	200			14	56								
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/8/10	8	13	12	197					141			1
0	Апельсин	100	1		8	43								
<b>обед7-11</b>														
0	Икра кабачкова	80	1	5	9	90		7			39			1
137	Суп картофельный с мясными	250/30	11	7	19	186		23	214		23	146	38	2
436	Жаркое по домашнему	200	18	18	18	307	1	23	16		15	67	31	13
638	Компот из кураги	200	1		32	126								
0	Хлеб пшеничный/ржаной	20/40	5		30	142					12			1
0	Печенье	40	1	1	13	61					3			