

День: среда

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
завтр7-11														
311	Каша кукурузная молочная	200	6	4	29	176								
337	Яйцо отварное	1	5	5		63			2					
693	Какао на молоке	200	4	3	27	151		10			16			2
0	Хлеб пшеничный	40												
0	Яблоко	100			9	40		10			16			2
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
489	Рагу овощное с курицей	200	13	10	19	222								
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