

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
14	Салат фруктовый	100	0,56	0,24	10,50	47,60								
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	4,06
2	Хлеб пшеничный с маслом	50	3,70	8,50	26,25	155,00					8,40		4,20	0,35
ИТОГО:			8,45	12,28	54,33	321,20								
Обед														
3	Помидор свежий	30	1,08	3,04	1,04	26,80								
112	рассольник ленинградский на мясокостном бульоне	200	2,26	4,23	9,58	113,80	0,07	6,70		1,88	24,92	45,38	19,34	0,74
306	Котлета, мясная рубленая (полуфабрикат)	80	12,88	10,48	5,28	167,20								
312	макаронные изделия отварные	150	5,48	4,17	33,26	196,31	0,07			0,97	11,98		21,12	0,88
389	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
493	Хлеб ржаной	33,3	2,20	0,40	0,40	60,27	0,01	0,15			40,50			0,12
609	Печенье	60	2,45	2,60	20,00	108,21								
ИТОГО:			27,35	24,92	89,76	757,39								
ИТОГО за день:			34,06	31,41	140,02	1 056,25								

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан Пин (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	34,06	31,41	140,02	1056,25

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: 7-11 лет