

МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ Г. РЯЗАНИ 7-11 ЛЕТ

Возрастная группа 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	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
Завтрак														
	Сыр порционный	15	3.48	4.43		53.75	0.006	0.11	0.039	0.075	132	75	5.25	0.15
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным 155/5	160	3.56	6.02	19.37	145.86	0.052	1.01	15.61	0.204	98.47	97.08	19.57	0.32
	Чай с сахаром	180	0.2	0.05	10.06	41.46	0.001	0.1	0.001		5.25	8.24	4.4	0.85
	Хлебобулочное изделие без глютена	20	2.4	0.6	10.4	64								
	Фрукт свежий	140	0.56	0.56	13.72	62.16		14		0.28	22.4	15.4	12.6	3.08
Итого за Завтрак		515	10.2	11.66	53.55	367.23	0.059	15.22	15.65	0.559	258.12	195.72	41.82	4.4
Обед														
	Салат из квашеной капусты	60	0.99	3.05	4.64	50	0.011	16.5		1.37	26.49	17.11	8.8	0.34
	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	5.63	5.24	15.42	131.32	0.201	9.2		1.93	23.28	78.73	28.69	1.69
	Гуляш из свинины 50/50(целиаксия)	100	11.98	20.34	3.64	245.56	0.388	4.6	0.001	2.454	17.06	151.34	24.4	1.12
	Картофель отварной	150	3.04	4.23	24.52	148.25	0.181	30	0.02	0.2	16.2	88.5	34.5	1.36
	Чай с шиповником 180/10	180	0.13	0.13	13.12	54.13	0.011	3.6		0.072	6.06	3.96	3.24	
	Хлебобулочное изделие без глютена	20	2.4	0.6	10.4	64								
Итого за Обед		710	24.17	33.59	71.74	693.26	0.792	63.9	0.021	6.026	89.09	339.64	99.63	4.51
Итого за день		1225	34.37	45.25	125.29	1060.49	0.851	79.12	15.671	6.585	347.21	535.36	141.45	8.91

Возрастная группа 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	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
Завтрак														
	Поджаренная капуста из свежих овощей	20	0.13	1.35	0.36	14.13	0.005	1.33		0.06	3	5.72	2.66	0.1
	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе (целиаксия)	100	1.68	5.78	0.49	60.7	0.009	0.27	5.268	0.968	11.83	7.94	13.48	0.15
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.73	5.9	39.46	245.91	0.297		0.02	0.602	15	207.12	138	4.63
	Чай с сахаром 180/10	180	0.2	0.05	10.06	41.46	0.001	0.1	0.001		5.25	8.24	4.4	0.85
	Хлебобулочное изделие без глютена	20	2.4	0.6	10.4	64								
	Молоко	100	3	2.5	4.7	53								
Итого за Завтрак		570	16.14	16.18	65.47	479.2	0.312	1.7	5.289	1.63	35.08	229.02	158.54	5.73
Обед														
	Салат из белокочанной капусты с огурцом	60	0.85	3.06	5.59	53.27	0.021	16.92		1.41	21.83	21	11.48	0.36
	Суп картофельный с крупой и рыбой	200	3.78	3.11	11.66	89.79	0.106	13.3	0.003	1.185	13.4	68.12	22.1	0.75
	Мясо тушеное(говядина)(целиаксия)	100	15.55	18.29	0.06	229.18	0.004	0.6		2.224	8.96	174.77	22.83	1.55
	Каша рисовая рассыпчатая	150	4.39	4.97	45.96	246.11	0.05		0.024	0.308	6.4	94.8	31	0.63
	Компот из сухофруктов 180/10	180	0.51	0.09	18.7	77.63	0.975		0.003	1.905	6.99	1.995	2.865	2.25
	Хлебобулочное изделие без глютена	20	2.4	0.6	10.4	64								
Итого за Обед		710	27.48	30.12	92.37	759.98	1.156	30.82	0.03	7.032	57.58	360.685	90.275	5.54
Итого за день		1280	43.62	46.3	157.84	1239.18	1.468	32.52	5.319	8.662	92.66	589.705	248.815	11.27

Возрастная группа 7-11 лет

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	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
Завтрак														
	Сыр порционный	15	3.48	4.43		53.75	0.006	0.11	0.039	0.075	132	75	5.25	0.15
	Каша вязкая молочная пшеница с маслом сливочным	160	3.38	6.62	15	133.11	0.061	0.99	15.216	98.36	98.39	91.64	18.62	0.37
	Чай с сахаром 180/10	180	0.2	0.05	10.06	41.46	0.001	0.1	0.001		5.25	8.24	4.4	0.85
	Хлебобулочное изделие без глютена	20	2.4	0.6	10.4	64								
	Фрукт свежий	140	0.56	0.56	13.72	62.16		14		0.28	22.4	15.4	12.6	3.08
Итого за Завтрак		515	14.29	12.26	49.18	354.48	0.068	15.2	15.256	98.715	258.04	190.28	40.87	4.45
Обед														
	Салат из свеклы с изюмом	60	0.95	41.1	11.86	88.14	0.027	4.5		1.865	26.25	34.91	14.94	0.99
	Суп Харчо на говяжьем бульоне	200	2.63	3.1	13.95	95.21	0.084	13.2		1.004	11.36	60.13	21.21	0.79
	Гёфтели из говядины(целиаксия)	100	12.81	15.23	9.36	225.78	0.024	3.3	0.003	2.302	15.99	161.89	24.87	1.488
	Картофель отварной	150	3.04	4.23	24.52	148.25	0.181	30	0.02	0.2	16.2	88.5	34.5	1.36
	Компот из свежих яблок с клюквой 180/10	180	0.13	0.13	13.12	54.13	0.01	3.2		0.064	5.42	3.52	2.88	0.734
	Хлебобулочное изделие без глютена	20	2.4	0.6	10.4	64								
Итого за Обед		710	21.96	64.39	83.21	675.51	0.326	54.2	0.023	5.435	75.22	348.95	98.4	5.362
Итого за день		1225	36.25	76.65	132.39	1029.99	0.394	69.4	15.279	104.15	333.26	539.23	139.27	9.812

Возрастная группа 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	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
Завтрак														
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.04	0.001		0.04	0.1	2.4	3		0.02
	Запеканка из творога со соусом ягодным 120/30	150	20.18	16.12	13.76	280.94	0.047	0.565	0.068	2.45	186.107	248.94	259.4	0.531
	Чай с сахаром	180	0.2	0.05	10.06	41.46	0.001	0.1	0.001		5.25	8.24	4.4	0.85
	Хлебобулочное изделие без глютена	20	2.4	0.6	10.4	64								
	Фрукт свежий	140	0.56	0.56	13.72	62.16		14		0.28	22.4	15.4	12.6	3.08
Итого за Завтрак		500	23.34	17.33	47.94	448.56	0.048	14.665	0.069	2.73	213.757	272.58	276.4	4.461
Обед														
	Салат из свежих овощей	60	0.4	4.05	1.08	42.41	0.0174	3.99		1.817	8.96	17.18	7.98	0.29
	Рассольник Ленинградский на говяжьем бульоне со сметаной(целиаксия)	200	2.91	7.1	14.15	132.15	0.087	13.38	0.015	1.927	21.25	66.49	22.99	0.84
	Жаркое по домашнему(целиаксия)	240	18.92	39.26	23.38	441.61	0.692	28.45	0.002	3.919	33.76	277.5	59.15	2.45
	Напиток Витаминный 180/10(шиповник,изюм)	180	0.4	0.13	18.35	79.45	0.015	70	0.057	0.301	10.1	10.22	4.13	0.45
	Хлебобулочное изделие без глютена	20	2.4	0.6	10.4	64								
Итого за Обед		700	25.03	51.14	67.36	759.62	0.8114	115.82	0.074	7.964	74.07	371.39	94.25	4.03
Итого за день		1200	48.37	68.47	115.3	1208.18	0.8594	130.485	0.143	10.694	287.827	643.97	370.65	8.491

Возрастная группа 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	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
Завтрак														
	Кукуруза консервированная прогретая	20	12.1	11.73	4.7	172.75	0.11	9.948	0.197		141.46	212.74	29.24	2.39
	Плов со свиной(целиакия)	240	23.12	34.19	42.49	570.09	0.676	2.4	0.002	4.104	32.94	324.48	64.88	2.11
	Чай с сахаром	180	0.2	0.05	10.06	41.46	0.001	0.1	0.001		5.25	8.24	4.4	0.85
	Хлебобулочное изделие без глютена	20	2.4	0.6	10.4	64								
	Молоко	100	3	2.5	4.7	53								
Итого за Завтрак		560	40.82	49.07	72.35	901.3	0.787	12.448	0.2	4.104	179.65	545.46	98.52	5.35
Обед														
	Салат из свежих овощей	60	0.4	4.05	1.08	42.41	0.0174	3.99		1.817	8.96	17.18	7.98	0.29
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной(целиакия)	200	3.42	7.74	9.72	122.25	0.051	15.03	0.019	1.942	35.82	59.12	20.14	0.94
	Печень по-строгановки 50/50 (целиакия)	100	13.44	10.074	6.967	172.298	0.227	23.466	58.297	2.94	17.43	233.68	14.38	4.97
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.73	5.9	39.46	245.91	0.297		0.02	0.602	15	207.12	138	4.63
	Компот из ягод свежемороженых 180/10	180	0.16	0.05	11.4	46.74					0.3			0.3
	Хлебобулочное изделие без глютена	20	2.4	0.6	10.4	64								
Итого за Обед		710	28.55	28.414	79.027	693.608	0.5924	42.486	58.336	7.301	77.51	517.1	180.5	11.13
Итого за день		1270	69.37	77.484	151.377	1594.908	1.3794	54.934	58.536	11.405	257.16	1062.56	279.02	16.48

Возрастная группа 7-11 лет

День: суббота

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	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
Завтрак														
	Сыр порционный	15	3.48	4.43		53.75	0.006	0.11	0.039	0.075	132	75	5.25	0.15
	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	160	4.75	5.74	33.87	206.1	0.059	1.01	15.616	0.176	98.21	123.18	27.92	0.44
	Чай с сахаром 180/10	180	3.12	7.06	14.23	132.88	0.001	0.1	0.001		5.25	8.24	4.4	0.85
	Хлебобулочное изделие без глютена	20	2.4	0.6	10.4	64								
	Фрукт свежий	240	0.56	0.56	13.72	62.16		14		0.28	22.4	15.4	12.6	3.08
Итого за Завтрак		615	14.31	18.39	72.22	518.89	0.066	1.22	15.656	0.251	235.46	206.42	37.57	1.44

Возрастная группа 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.04	0.001		0.04	0.1	2.4	3		0.02
	Каша вязкая молочная пшеница с маслом сливочным	160	3.38	6.62	15	133.11	0.061	0.99	15.216	98.36	98.39	91.64	18.62	0.37
	Чай с сахаром	180	0.2	0.05	10.06	41.46	0.001	0.1	0.001		5.25	8.24	4.4	0.85
	Хлебобулочное изделие без глютена	20	2.4	0.6	10.4	64								
	Фрукт свежий	140	0.56	0.56	13.72	62.16		14		0.28	22.4	15.4	12.6	3.08
Итого за Завтрак		500	6.54	7.83	49.18	300.73	0.062	15.09	15.217	98.64	126.04	115.28	35.62	4.3
Обед														
	Салат из квашеной капусты	60	0.99	3.05	4.64	50	0.011	16.5		1.37	26.49	17.11	8.8	0.34
	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	200	6.25	6.11	15.25	140.97	0.146	9.4	0.004	1.974	34.04	125.12	31.74	1.55
	Гуляш из свинины 50/50(целиаксия)	100	11.98	20.34	3.64	245.56	0.388	4.6	0.001	2.454	17.06	151.34	24.4	1.12
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.73	5.9	39.46	245.91	0.297		0.02	0.602	15	207.12	138	4.63
	Чай с шиповником 180/10	180	0.13	0.13	13.12	54.13	0.011	3.6		0.072	6.06	3.96	3.24	
	Хлебобулочное изделие без глютена	20	2.4	0.6	10.4	64								
Итого за Обед		710	30.48	36.13	86.51	800.57	0.853	34.1	0.025	6.472	98.65	504.65	206.18	7.64
Итого за день		1210	37.02	43.96	135.69	1101.3	0.915	49.19	15.242	105.112	224.69	619.93	241.8	11.94

Возрастная группа 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	поджаренная из свежих овощей	20	0.13	1.35	0.36	14.13	0.005	1.33		0.06	3	5.72	2.66	0.1
	Мясо тушеное(говядина)(целиаксия)	100	15.55	18.29	0.06	229.18	0.004	0.6		2.224	8.96	174.77	22.83	1.55
	Каша рисовая рассыпчатая	150	4.39	4.97	45.96	246.11	0.05		0.024	0.308	6.4	94.8	31	0.63
	Чай с сахаром	180	0.2	0.05	10.06	41.46	0.001	0.1	0.001		5.25	8.24	4.4	0.85
	Молоко	100	2.5	4.7	53									
	Хлебобулочное изделие без глютена	20	2.4	0.6	10.4	64								
Итого за Завтрак		570	25.17	29.96	119.84	594.88	0.06	2.03	0.025	2.592	23.61	283.53	60.89	3.13
Обед														
	Салат из свеклы с сыром	60	2.68	7.41	4.84	96.77	0.014	5.56	0.021	2.295	90.75	63.75	14.9	0.85
	Суп картофельный с крупой и рыбой	200	3.78	3.11	11.66	89.79	0.106	13.3	0.003	1.185	13.4	68.12	22.1	0.75
	Жаркое по домашнему(целиаксия)	240	18.92	39.26	23.38	441.61	0.692	28.45	0.002	3.919	33.76	277.5	59.15	2.45
	Компот из свежих яблок с клюквой 180/10	180	0.51	0.09	18.7	77.63	0.975		0.003	1.905	6.99	1.995	2.865	2.25
	Хлебобулочное изделие без глютена	20	2.4	0.6	10.4	64								
Итого за Обед		700	28.29	50.47	68.98	769.8	1.787	47.31	0.029	9.304	144.9	411.365	99.015	6.3
Итого за день		1270	53.46	80.43	188.82	1364.68	1.847	49.34	0.054	11.896	168.51	694.895	159.905	9.43

Возрастная группа 7-11 лет

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	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
Завтрак														
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.04	0.001		0.04	0.1	2.4	3		0.02
	Омлет с сыром	150	18.52	22.24	2.55	284.45	0.094	0.63	7.922	0.75	278.18	328.08	24.32	2.75
	Чай с сахаром и лимоном 180/10/6	180	0.26	0.05	10.11	41.94	0.003	2.5	0.001	0.012	7.65	9.56	5.12	0.886
	Хлебобулочное изделие без глютена	20	2.4	0.6	10.4	64								
	Фрукт свежий	140	0.56	0.56	13.72	62.16		14		0.28	22.4	15.4	12.6	3.08
Итого за Завтрак		500	21.82	30.7	36.91	518.59	0.098	17.13	7.963	1.142	310.63	356.04	42.04	6.736
Обед														
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.92	3.05	5.62	53.61	0.018	21.43		1.391	24.27	17.93	9.8	0.33
	Суп овощной на курином бульоне	200	3.36	5.82	8.87	101.28	0.077	17.2	0.004	1.906	18.92	57	19.08	0.75
	Плов со свининой(целиакия)	240	23.12	34.19	42.49	570.09	0.676	2.4	0.002	4.104	32.94	324.48	64.88	2.11
	Компот из сухофруктов	180	0.51	0.09	18.7	77.63	0.003	30.1	0.025		7.05	8.75	4.91	0.94
	Хлебобулочное изделие без глютена	20	2.4	0.6	10.4	64								
Итого за Обед		700	30.31	43.75	86.08	866.61	0.774	71.13	0.031	7.401	83.18	408.16	98.67	4.13
Итого за день		1200	52.13	74.45	122.99	1385.2	0.872	88.26	7.994	8.543	393.81	764.2	140.71	10.866

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	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
Завтрак														
	Сыр порционный	15	3.48	4.43		53.75	0.006	0.11	0.039	0.075	132	75	5.25	0.15
	Запеканка из творога со соусом ягодным 120/30	150	20.18	16.12	13.76	280.94	0.047	0.565	0.068	2.45	186.107	248.94	259.4	0.531
	Чай с сахаром	180	0.2	0.05	10.06	41.46	0.001	0.1	0.001		5.25	8.24	4.4	0.85
	Хлебобулочное изделие без глютена	20	2.4	0.6	10.4	64								
	Фрукт свежий	140	0.56	0.56	13.72	62.16		14		0.28	22.4	15.4	12.6	3.08
Итого за Завтрак		505	26.82	21.76	47.94	502.31	0.054	14.775	0.108	2.805	345.757	347.58	281.65	4.611
Обед														
	Салат из свежих овощей	60	0.4	4.05	1.08	42.41	0.0174	3.99		1.817	8.96	17.18	7.98	0.29
	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	5.63	5.24	15.42	131.32	0.201	9.2		1.93	23.28	78.73	28.69	1.69
	Филе куриное запеченное	100	4.29	14.06	0.14	144.22	0.021	0.17	6.77	4.568	12.54	38.75	18.24	0.65
	Пшено отварное	150	1.72	5.67	10.15	98.45	0.049		0.02	0.53	9.6	35.1	12.6	0.43
	Напиток Витаминный(шиповник,изюм)	180	0.4	0.13	19.97	74.66	0.01	3.2		0.064	5.42	3.52	2.88	0.734
	Хлебобулочное изделие без глютена	20	2.4	0.6	10.4	64								
Итого за Обед		710	14.84	29.75	57.16	555.06	0.2984	16.56	6.79	8.909	59.8	173.28	70.39	3.794
Итого за день		1215	41.66	51.51	105.1	1057.37	0.3524	31.335	6.898	11.714	405.557	520.86	352.04	8.405

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	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
Завтрак														
	Сыр порционный	15	3.48	4.43		53.75	0.006	0.11	0.039	0.075	132	75	5.25	0.15
	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	160	7.1	6.59	30.31	208.92	0.194	0.99	15.216	0.344	100.67	183.6	86.64	2.65
	Чай с сахаром	180	0.2	0.05	10.06	41.46	0.001	0.1	0.001		5.25	8.24	4.4	0.85
	Хлебобулочное изделие без глютена	20	2.4	0.6	10.4	64								
	Фрукт свежий	140	0.56	0.56	13.72	62.16		14		0.28	22.4	15.4	12.6	3.08
Итого за Завтрак		515	13.74	12.23	64.49	430.29	0.201	15.2	15.256	0.699	260.32	282.24	108.89	6.73
Обед														
	Салат из моркови	60	0.73	4.05	3.86	54.84	0.034	2.8		1.984	15.12	30.88	21.28	0.39
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной(целиакия)	200	3.42	7.74	9.72	122.25	0.051	15.03	0.019	1.942	35.82	59.12	20.14	0.94
	Рыба припущенная	100	19.74	1.12	0.16	89.71	0.137	0.82	0.012	0.376	50.22	298.76	68.48	1.01
	Картофель отварной	150	3.04	4.23	24.52	148.25	0.181	30	0.02	0.2	16.2	88.5	34.5	1.36
	Компот из ягод свежемороженных	180	0.16	0.05	11.4	46.74					0.3			0.03
	Хлебобулочное изделие без глютена	20	2.4	0.6	10.4	64								
Итого за Обед		710	29.49	17.79	60.06	525.79	0.403	48.65	0.051	4.502	117.66	477.26	144.4	3.73
Итого за день		1225	43.23	30.02	124.55	956.08	0.604	63.85	15.307	5.201	377.98	759.5	253.29	10.46

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

День: суббота

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	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
Завтрак														
	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	160	3.38	6.62	15	133.11	0.061	0.99	15.216	98.36	98.39	91.64	18.62	0.37
	Чай с сахаром 180/10	180	0.2	0.05	10.06	41.46	0.001	0.1	0.001		5.25	8.24	4.4	0.85
	Хлебобулочное изделие без глютена	20	2.4	0.6	10.4	64								
	Фрукт свежий	240	0.56	0.56	13.72	62.16		14		0.28	22.4	15.4	12.6	3.08
Итого за Завтрак		600	6.54	7.83	49.18	300.73	0.062	15.09	15.217	98.64	126.04	115.28	35.62	4.3