













Компот из свежих фруктов (из яблок) витаминизированный	200	7,760	0,000
<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>47,00</b>	<b>27,13</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1250</b>	<b>83,90</b>	<b>57,72</b>

День: вторник  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний, весенний  
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г	Минеральные вещества, мг											Витамины, мг				
			Углев.	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
<b>Завтрак</b>			32,925	28,950	229,975	42,475	217,725	111,300	0,320	0,020	0,005	0,675	0,325	0,100	0,250	0,550	0,077	1,125
Каша молочная Дружба	250	7,900	136,500	74,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,028	0,000	1,375	0,000	0,250	0,155	1,750	0,000	0,000	0,000
Чай с сахаром	200	12,000	112,200	1,800	0,000	0,000	0,030	0,001	0,000	0,000	0,540	0,000	0,000	0,015	0,000	1,500	0,000	0,000
Хлеб пшеничный	50	3,875	136,500	74,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,028	0,000	1,375	0,000	0,250	0,155	1,750	0,000	0,000	0,000
Масло сливочное несоленое	15	0,150	112,200	1,800	0,000	0,000	0,030	0,001	0,000	0,000	0,540	0,000	0,000	0,015	0,000	1,500	0,000	0,000
<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>23,93</b>	<b>326,93</b>	<b>317,38</b>	<b>46,98</b>	<b>222,67</b>	<b>260,00</b>	<b>0,57</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>	<b>2,59</b>	<b>0,33</b>	<b>0,35</b>	<b>0,43</b>	<b>2,34</b>	<b>1,62</b>	<b>7,13</b>	
<b>Обед</b>			41,175	46,374	18,600	9,606	25,164	75,300	0,010	0,150	0,003	0,372	0,000	0,018	0,024	0,126	0,960	5,670
Салат из огурцов с растительным маслом	60	0,516	46,374	18,600	9,606	25,164	75,300	0,010	0,150	0,003	0,372	0,000	0,018	0,024	0,126	0,960	5,670	0,000
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,480	270,510	14,235	135,270	202,620	111,300	0,320	0,000	0,007	4,545	0,030	0,210	0,105	2,460	0,000	0,000	0,000
Тефтели из говядины	90	14,058	75,600	10,132	0,000	0,000	64,000	0,030	0,055	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,550	107,440	41,140	22,960	29,200	42,600	0,030	0,000	0,002	0,680	0,000	0,020	0,040	0,600	0,000	0,000	0,800
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	775,67	120,04	209,95	681,50	531,17	1,48	0,31	0,03	9,48	0,04	0,39	0,38	8,01	1,05	10,51	
			1102,60	437,42	256,92	904,16	791,17	2,05	0,36	0,04	12,07	0,36	0,74	0,81	10,35	2,67	17,64	









Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,040	0,000
<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>21,59</b>	<b>9,08</b>