

№	Прием пищи, Наименование блюда	Возраст 7-11 лет					Несколько дней 4					Дата: 01.01.2017					Материальные вещества, мг				
		Масса порции					Ккал					Витамины, мг									
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак																					
1.	Каши гречневая, рассыпчатая	150	8,64	5,64	37,80	240,60	0,26	0,00									14,02	132,95	4,55		
2.	Творог из отварного мяса (овощной)	90	11,37	11,50	25,59	171,31	0,03	1,02	23,04								10,12	16,00	15,58	119,70	
3.	Кисель витаминизированный "Шокольный"	200	0,10	0,10	21,60	93,00	0,00	0,02	7,50								2,72	0,00	0,12		
4.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015									10,00	7,00	0,55		
Итого за завтрак		400	24,16	17,94	90,54	633,91	0,31	1,06	30,54	0,00	36,91	155,95	6,80	119,70							
Обед																					
1.	Вареный картофель	60	0,75	1,42	4,27	33,00	0,01	2,11	97,20								13,94	9,20	0,40	29,00	
2.	Суп куриный с крупой и сметаной	210	3,60	4,00	9,90	101,25	0,03	7,00									20,50	15,10	0,56		
3.	Каши пшеница	155	6,44	7,17	32,18	219,66	0,19	0,94	0,00								10,09	41,38	1,13	0,00	
4.	Кусочек хлеба из отрубной муки	200	5,15	1,10	1,40	10,00	0,00	0,00	0,00								0,00	0,00	0,00		
5.	Напиток чаевый "Витаминный"	200	6,00	0,20	27,10	113,00	0,01	80,00									11,99	2,96	0,57		
6.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015									10,00	7,00	0,55		
Итого за обед		775	34,94	16,89	105,20	710,91	0,26	90,07	97,20	0,00	156,31	76,34	3,21	29,00							
Итого за день			59,10	34,83	195,74	1343,82	0,56	91,12	127,74	0,00	193,22	232,09	10,01	148,70							