

Возраст: от 7 до 11 лет

Период: Весна

Первая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ЯБЛОКО	140	0.6	0.6	13.7	65.8	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	140	0.6	0.6	13.7	65.8	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		
Обед												
ЯБЛОКО	140	0.6	0.6	13.7	65.8	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	140	0.6	0.6	13.7	65.8	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		
Всего за день:		1.2	1.2	27.4	131.6	28.00	0.08	0.06	0.02	0.00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ЯБЛОКО	140	0.6	0.6	13.7	65.8	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	140	0.6	0.6	13.7	65.8	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		
Обед												
ЯБЛОКО	140	0.6	0.6	13.7	65.8	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	140	0.6	0.6	13.7	65.8	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		
Всего за день:		1.2	1.2	27.4	131.6	28.00	0.08	0.06	0.02	0.00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ЯБЛОКО	140	0.6	0.6	13.7	65.8	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	140	0.6	0.6	13.7	65.8	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		
Обед												
ЯБЛОКО	140	0.6	0.6	13.7	65.8	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	140	0.6	0.6	13.7	65.8	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		
Всего за день:		1.2	1.2	27.4	131.6	28.00	0.08	0.06	0.02	0.00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ЯБЛОКО	140	0.6	0.6	13.7	65.8	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	140	0.6	0.6	13.7	65.8	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		
Обед												
ЯБЛОКО	140	0.6	0.6	13.7	65.8	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	140	0.6	0.6	13.7	65.8	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		
Всего за день:		1.2	1.2	27.4	131.6	28.00	0.08	0.06	0.02	0.00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ЯБЛОКО	140	0.6	0.6	13.7	65.8	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	140	0.6	0.6	13.7	65.8	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		
Обед												
ЯБЛОКО	140	0.6	0.6	13.7	65.8	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	140	0.6	0.6	13.7	65.8	14.00	0.04	0.03	0.01	0.00		
Всего за день:		1.2	1.2	27.4	131.6	28.00	0.08	0.06	0.02	0.00		

Возраст: от 7 до 11 лет

Период: Весна

Вторая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
СОК ФРУКТОВЫЙ ИНД.УП. 200 МЛ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00		
Обед												
СОК ФРУКТОВЫЙ ИНД.УП. 200 МЛ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	389	2011

Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00
Всего за день:		2.0	0.4	39.2	166.8	3.20	0.04	0.04	0.00	0.00

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
СОК ФРУКТОВЫЙ ИНД.УП. 200 МЛ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00		
Обед												
СОК ФРУКТОВЫЙ ИНД.УП. 200 МЛ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00		
Всего за день:		2.0	0.4	39.2	166.8	3.20	0.04	0.04	0.00	0.00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
СОК ФРУКТОВЫЙ ИНД.УП. 200 МЛ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00		
Обед												
СОК ФРУКТОВЫЙ ИНД.УП. 200 МЛ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00		
Всего за день:		2.0	0.4	39.2	166.8	3.20	0.04	0.04	0.00	0.00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
СОК ФРУКТОВЫЙ ИНД.УП. 200 МЛ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00		
Обед												
СОК ФРУКТОВЫЙ ИНД.УП. 200 МЛ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00		
Всего за день:		2.0	0.4	39.2	166.8	3.20	0.04	0.04	0.00	0.00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
СОК ФРУКТОВЫЙ ИНД.УП. 200 МЛ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00		
Обед												
СОК ФРУКТОВЫЙ ИНД.УП. 200 МЛ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00		
Всего за день:		2.0	0.4	39.2	166.8	3.20	0.04	0.04	0.00	0.00		