

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	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
1-й день (понедельник)														
177	Завтрак: 1. Каша «Дружба» с молоком из пшена и риса	200												
	Молоко	100	2,8	3,2	4,7	58,8	0,03	0,0	0,0	0,0	4,5	99	10,5	1,3
	Пшено	22	2,64	0,58	13,86	77,29	0,011	0,0	0,0	0,003	2	6,5	1,4	0,09
	рис	23,5	1,65	0,52	11,22	65,28	0,003	0,0	0,0	0,2	0,72	2,25	0,51	0,033
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,4	0,02	0,5	0,0	0,015	1,55	2,9	0,7	0,04
Сахар	10	0,0	0,0	9,98	39,6	0,0	0,0	0,025	0,066	1,1	0,95	0,15	0,01	
			7,12	8,47	36,07	278,37	0,064	0,5	0,025	0,284	9,87	111,	13,2	1,473
943	2. Чай с сахаром	200/15												
	чай	1	0,2	0,05	0,07	1,52	0,06	2	0,04	0,2	242	182,	28,0,	0,2
	Сахар	10	0	0	9,98	39,8	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0	0,045	
			0,2	0,05	10,05	41,32	0,06	2	0,04	0,2	242,	182	28	0,245
42	3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/5												
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	17,2	95,6	0,044	0,0	0,0	0,012	8	26	5,6	0,36
	Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,4	0,0	0,0	0,1	0,266	4,4	3	0,6	0,04
	Сыр российский	5	1,205	1,475	0	18,15	0,0	0,0	0,0	0,22	2,1	0,1	0,13	0,02
			5,235	6,8	17,245	151,15	0,044	0	0,1	0,498	14,5	29,1	6,33	0,42
	Итого по завтраку		13,56	15,32	68,37	470,84	0,305	221	0,151	5,487	323	404	102	3,85
38	Обед: 1. Салат из моркови с яблоками	100												
	Морковь	75	0,98	0,08	5,25	25,58	0,03	2,5	0,0	0,22	25,5	27,5	16	0,6

204	Яблоки	25	0,1	0	2,71	11,23	0,0	1,2	0,0	0,3	3,11	11,7	1,1	0,07
	сахар	1	0,0	0	0,998	3,96	0,01	0,11	0,0	0,001	0,4	0,8	0,9	0,2
			1,08	0,08	29,288	40,77	0,04	3,81	0	0,521	29,0	40	18	0,87
	2. Суп крестьянский со сметаной	200												
	Говядина (1 категория)	25	4,73	3,1	0,0	46,75	0,017	0,0	0,0	0,0	2,7	59,4	6,3	0,77
Картофель	70	1,4	0,07	13,79	61,39	0,12	20	0,0	0,03	10	58	23	0,9	
Пшено (крупа)	5	0,6	0,15	3,47	17,57	0,186	0,0	0,0	0,0	8,1	69,9	30,3	2,1	
Морковь	12	0,12	0,0	0,86	4,09	0,006	0,5	0,0	0,044	5,1	5,5	3,8	0,12	
Лук репчатый	10	0,15	0,0	0,95	4,48	0,005	1	0,0	0,031	3,1	5,8	1,4	0,08	
Масло сливочное	2	0,012	1,65	0,02	14,96	0,0	0,0	0,025	0,066	1,1	0,95	0,15	0,01	
сметана	5	0,14	1	0,16	10,2	0,1	0,02	0,0	0,011	0,0	3,2	4,2	0,8	
соль	2													
			7,152	14,96	19,25	156,35	0,434	22,8	0,025	0,182	31,6	204,	75,2	7,79
436	3. жаркое по-домашнему говядина (1 категор)	180												
	Картофель	80	11,12	7,92	0,0	112,2	0,03	0,0	0,0	0,0	4,5	99	10,5	1,3
	Лук	70	1,4	0,08	15,76	70,16	0,011	0,0	0,0	0,003	2	6,5	1,4	0,09
	Масло сливочное	10	0,8	0	0,95	4,48	0,003	0,0	0,0	0,2	0,72	2,25	0,51	0,033
	Масло растительное	5	0,17	4,125	0,045	37,4	0,025	0,5	0,0	0,015	1,55	2,9	0,7	0,04
			0,03	2,997	0,0	26,97	0,0	0,0	0,025	0,066	1,1	0,95	0,15	0,01
			13,72	15,12	16,8	251,21	0,094	0,5	0,284	0,284	9,87	111,	13,2	1,473
868	4. Хлеб ржаной	40	3,2	1,2	16,8	90,8	0,4	18,4	0,0	0,108	6,4	4,4	3,6	0,88
	Хлеб пшеничный	20	2	0,6	8,6	47,8	0,11	0,0	0,0	0,03	20	65	14	0,9
			5,2	1,8	25,4	138,6	0,51	18,4	0	0,138	26,4	69,4	17,6	1,78
	5. Компот из сухофруктов	200												
Сухофрукты	20	0,32	0,0	12,9	54,72	0,4	18,4	0,0	0,108	6,4	4,4	3,6	0,88	
Сахар	15	0,0	0,0	14,97	59,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,045	
			0,32	0	27,87	114,12	0,4	18,4	0	0,108	6,7	4,4	3,6	0,925
	Итого по обеду		26,47	24,96	98,23	831,48	0,735	27	0,05	2,525	110	526	148	9,513
	Итого за 1-й день		40,6	39,84	166,14	1301,49	1,04	248	0,201	8,012	433	930	250	13,36