

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 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	
<b>10-й день (пятница)</b>															
390	<b>Завтрак:</b> 1. каша пшеничная молочная	200													
	Пшеничная крупа	20	2,54	0,22	24,12	68,62	0,06	2,0	0,04	0,2	242	182	28	0,2	
	Молоко	150	4,2	4,8	7,05	88,2	0,31	0,0	0,0	0,0	13,5	116,	50,5	3,5	
	Сахар	10	0	0	7,64	39,6	0,0	0,0	0,025	0,066	1,1	5	0,15	0,01	
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,02	37,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,95	0,0	0,045	
	соль	1													
			6,76	9,14	38,83	233,85	0,37	2	0,065	0,266	256	299,	78,6	3,755	
945	2. Чай с сахаром и молоком	200													
	Сахар	15	00	0,0	9,88	59,4	0,11	0,0	0,0	0,03	0,20	6,5	14	0,9	
	Молоко	150	4,2	4,8	7,05	88,2	0,0	0,0	0,1	0,266	4,4	3,8	0,6	0,04	
	чай	1	0,2	0,05	0,07	1,52	0,004	0,16	0,026	1,3	100	54,4	4,7	0,06	
			4,2	4,85	16,92	149,22	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	
	<b>Итого по завтраку</b>		<b>16,19</b>	<b>19,99</b>	<b>70,99</b>	<b>533,57</b>	<b>0,229</b>	<b>3,08</b>	<b>0,099</b>	<b>0,97</b>	<b>383</b>	<b>351</b>	<b>30,1</b>	<b>2,015</b>	
33	<b>Обед:</b> 1 Салат свекольный	100													
	Свекла	95	1,62	0	10,26	45,6	0,02	1	0	0	20	27,5	85,5	8	
	Масло растительное	1	00	1	00	8,99	0,008	0,06	0	0	3,1	0,97	3,8	0,01	

			1,62	1	10,26	54,56	0,028	1,06	0	0	5,1	28,9	92,3	8,01	
197	2. Рассольник домашний	200													
	Мясо (говядина 1 категор)	30	5,65	3,72	0,0	56,16	0,12	20	0,0	0,03	8,1	58	23	0,9	
	Картофель	60	1,4	0,06	11,82	42,62	0,186	0,0	0,0	0,0	5,1	69,9	30,3	2,1	
	Крупа перловая	4	0,37	0,055	2,95	13,68	0,006	0,5	0,0	0,044	3,1	5,5	3,8	0,12	
	Морковь	8	0,13	0,0	0,7	1,73	0,005	1	0,0	0,031	1,1	5,8	1,4	0,08	
	Лук репчатый	4	0,07	0,0	0,38	1,79	0,0	0,0	0,025	0,066	5,1	0,95	0,15	0,01	
	Огурцы солёные	10	0,28	0,0	0,13	1,64	0,006	0,5	0	0,044	3,1	5,5	3,8	0,12	
	Масло сливочное	2,5	0,015	2,062	0,0225	18,7	0,05	1	0	0,031	0,7	5,8	1,4	0,08	
			7,145	7,897	16,29	135,73	0,089	2,75	0,025	1,572	17,9	117,	18,7	1,58	
591	3. Гуляш	80													
	Мясо (говядина 1 категор)	50	11,16	8,68	0,0	130,9	0,03	0	0	0	4,5	99	10,5	1,3	
	Морковь	10	0,03	0,0	0,7	2,64	0,006	0,5	0	0,044	5,1	5,5	3,8	0,12	
	Лук репчатый	10	0,07	0,0	0,95	4,48	0,05	1	0	0,031	3,1	5,8	1,4	0,08	
	Томат	5	0,18	0,0	0,585	4,9	0,003	1,25	0	1,5	0,7	1,3	1	0,07	
	Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,4	0,008	0	0	0,001	0,9	4,3	0,8	0,06	
	Мука пшеничная	5	0,5	0,03	7,42	32,9	0,1	0	0,025	0,066	1,1	0,95	0,15	0,01	
			11,3	15,89	9,7	179,78	0,27	2,83	1,12	1,76	15,8	223,	25,8	2,37	
436	4. Пюре гороховое	150													
	Горох	50	5,2	0,48	21,4	126,2	0,002	0	0,014	0	2,2	7,4	2,16	0,108	
	Масло сливочное	2	0,012	1,65	0,018	14,96	0,03	1	0,02	0,1	121	91	14	0,1	
	молоко	20	0,56	0,64	0,94	11,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0,065	
	соль	2													
			6,772	2,77	22,36	153,43	0,032	1	0,059	0,166	125,	98,3	16,2	0,247	
	5. Хлеб ржаной	40	3,2	1,2	16,8	90,8	0,4	18,4	0,0	0,108	6,4	4,45	3,6	0,88	
	Хлеб пшеничный	20	2	0,6	8,6	47,8	0,11	00	00	0,03	2,0	5,05	14	0,9	
			5,2	1,8	24,4	138,6	0,51	18,4	00	0,138	8,46	9,45	17,6	1,74	

