

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2-й день (вторник)														
463	Завтрак:													
	1. сырники творожные	150												
	Творог	85	10,2	7,65	2,805	119,85	0,03	0,0	0,0	0,0	6,3	138	14,7	1,82
	сахар	10	0,0	00	9,98	39,0	0,12	20	0,0	0,03	10,0	58	23	0,9
	Яйцо	8	0,51	0,46	0,028	6,28	0,03	25	0,0	3	23	15,5	9,88	0,5
	Мука пшеничная	40	4,24	0,52	29,28	131,6	0,006	0,5	0,0	0,043	5,1	5,5	3,8	0,115
	Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,4	0,005	1	0,0	0,03	3,1	5,8	1,4	0,08
Масло растительное	2	00	1,998	0,0	17,98	0,0	0,0	0,1	0,0	00	00	00	00	
			14,98	14,75	42,138	352,11	0,191	46,5	0	3,103	47,5	222,	52,7	3,415
41	2. Хлеб пшеничный с маслом	50/5												
	хлеб пшеничный	50	5	1,5	21,5	121,1	0,11	0,0	0,0	0,03	20	65	14	0,9
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,045	37,4	0,0	0,0	0,1	0,266	4,4	3,8	0,6	0,04
			5,03	5,6	21,6	158,4	0,11	0	0,1	0,296	24,4	68,8	14,6	0,94
943	3. 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	15	0	0	14,85	59,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0	0	0,045
			0,2	0,05	14,92	61,22	0,06	2	0,04	0,2	242,	182	28	0,245
	Итого по завтраку:		20,21	20,4	78,66	571,73	0,145	2,96	0,266	1,796	149	198	41,7	2,384

43.	Обед:													
	1. Салат из капусты белокачанной	100												
	Капуста	85	1,53	00	4,59	24,48	0,036	30	0,0	3,1	27,6	18,6	9,6	0,6
	Морковь	10	0,13	0,01	0,7	3,41	0,006	0,5	0,0	0,044	5,1	5,5	3,8	0,12
	Масло растительное	3	0	2,99	0	26,97	0,002	1,5	0,0	1,2	11,2	0,12	5,1	0,7
			1,66	3	5,29	54,86	0,044	32	0	4,344	43,9	24,2	18,5	1,42
208	2. Суп с макаронными изделиями на бульоне со сметаной	250/10												
	Мясо говядина (1 категор)	35	6,62	4,34	0,0	65,52	0,024	0,0	0,024	0,0	5,57	79,3	9,39	1,04
	Картофель	70	1,4	0,07	13,79	61,39	0,1	16,8	0,0	0,025	8,4	48,7	24,3	0,76
	Макаронные изделия	10	0,86	0,1	7,42	35,13	0,017	0,0	0,0	0,073	1,8	8,7	1,6	0,12
	Лук репчатый	10	0,17	0,0	0,95	4,48	0,006	1,2	0,0	0,037	3,72	6,69	1,68	0,1
	Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,04	37,4	0,008	0,65	0,00	0,057	6,63	7,15	4,94	0,16
	сметана	10	0,28	2	0,32	20,6	0,0	0,0	0,025	0,066	1,1	0,95	0,15	0,01
			9,36	10,65	22,52	224,52	0,174	19,1	0,059	0,263	30,6	152,	44,2	2,73
274	3. Рагу из овощей с мясом	200												
	Картофель	70	1,4	0,0	13,79	61,39	0,12	20	0	0,03	10	58	23	0,9
	Капуста	40	0,72	0,0	2,16	11,52	0,03	25	0	3,0	23	15,5	8	0,5
	Морковь	10	0,26	0,0	1,4	5,28	0,006	0,5	0	0,044	5,1	5,5	3,8	0,12
	Лук	10	0,357	0,0	1,995	8,96	0,005	1	0	0,031	3,1	5,8	1,4	0,08
	Мясо говядина	60	15,6	12	0,0	152,64	0,003	1,25	0	0,21	0,7	1,3	1	0,07
	Томат	5	0,2	0	2,1	9,2	0	0,0	0,025	0,066	1,1	0,95	0,15	0,01
	Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,4	0,011	0,04	0,011	1,2	0,12	2,1	0,06	0,5
Масло растительное	2	0	2	0	17,98	00	00	00	00	00	00	00	00	
			18,567	18,12	21,44	325,81	0,175	47,7	0,036	4,392	43,1	89,1	37,4	2,18
291	4. Хлеб ржаной	60	6	1,8	25,8	136,2	0,4	18,4	0,0	0,108	6,4	4,4	3,6	0,88
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,9	13,8	71,7	0,11	00	00	0,03	20	65	14	0,9
			8,7	2,7	39,6	207,9	0,51	18,4	0	0,138	26,4	69,4	17,6	1,78
291	5. Кисель	200												
	кисель	20	0,0	0,0	18,82	75,4	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	33,16	133,9	0,4	18,4	0	0,108	6,7	4,4	3,6	0,925
	Итого по обеду:		38,49	34,47	121,01	947,0	0,389	78,2	0,06	7,64	141	359	113	6,34
	Итого за 2 день		58,12	54,87	243,82	1518,73	0,534	81,1	0,326	9,436	290	557	154	8,724