

День: вторник
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
2-й день (вторник)														
463	Завтрак:	100/100												
	1. Гречка отварная с подливным молоком	100	4,2	4,8	6,75	87,0	0,06	1,95	0,0	0,0	180	0,15	21	0,09
	Молоко	80	5,04	1,04	24,2	131,6	0,172		0,0	0,0	8	1,68	80	2,68
	Гречка	10	0	0	9,98	37,4	0		0,0	0,0	0,2	0	0	0,03
	Сахар	2	0	0	0	0		0,0	0,0	7,36	0	0,44	0,06	
	Соль	2	0	0	0	0		0,0	0,0	1,2	0,00	0,02	0,01	
	Масло слив	5	0,03	4,125	0,045	37,4	0,0005		0,0	0,0	2	5	5	
			9,27	9,965	40,975	293,4	0,233	1,95	0	0	197	1,83	101,5	2,87
41	2. Хлеб пшеничный с маслом	40/5												
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	17,2	95,6	0,11	0,0	0,0	0,03	20	65	14	0,9
	Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,4	0,0	0,0	0,1	0,266	4,4	3,8	0,6	0,04
			4,03	5,325	17,245	133	0,114	0,16	0,126	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	0,3	0,0	0	0	0,045
			0,2	0,05	14,92	61,22	0,06	2	0,04	0,2	242,3	182	28	0,245
	Итого по завтраку:		13,5	15,34	73,14	487,62	0,407	4,11	0,166	1,796	463,7	252,63	144	4,06
43.	Обед:	100												
	1. Салат из капусты белокачанной	85	1,53	0,0	4,59	24,48	0,036	3,0	0,0	3,1	27,6	18,6	9,6	0,6
	Капуста	10	0,13	0,01	0,7	3,41	0,006	0,5	0,0	0,044	5,1	5,5	2,8	0,12

208	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
	сахар	1	0	0	0,99	3,9	0,00	0,0	0,0	0,8	0,0	0,6	0,0	0,0
			1,66	3	6,29	58,76	0,044	3,2	0	4,344	43,9	24,2	18,5	1,42
	2. Суп с макаронными изделиями на бульоне со сметаной	200/10												
	Мясо говядина (1 категор)	30	5,67	3,72	0,0	56,1	0,024	0,0	0,024	0,0	5,57	79,3	9,39	1,04
	Картофель	60	1,2	0,06	11,82	52,62	0,1	16,8	0,0	0,025	8,4	48,7	24,3	0,76
	Макаронные изделия	8	0,86	0,1	6,016	28,1	0,017	0,0	0,0	0,073	1,8	8,7	1,6	0,12
	Лук репчатый	8	0,14	0,0	0,76	3,58	0,006	1,2	0,0	0,037	3,72	6,69	1,68	0,1
	Морковь	8	0,1	0,01	0,56	2,73	0,008	0,65	0,00	0,057	6,63	7,15	4,94	0,16
	Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,04	37,4	0,0	0,0	0,025	0,066	1,1	0,95	0,15	0,01
	сметана	10	0,28	2	0,32	20,6	0,007	0,02	0,0	0,0	2,1	1,03	2,1	0,5
			8,28	12,51	19,516	223,61	0,174	19,1	0,059	0,263	30,6	152	44,2	2,73
275	3. Рагу из овощей с мясом	180												
	Картофель	50	1	0,0	9,85	43,85	0,12	20	0	0,03	10	58	23	0,9
	Капуста	35	0,49	0,0	1,505	7,84	0,03	25	0	3,0	23	15,5	8	0,5
	Лук	20	0,357	0,0	1,995	8,96	0,006	0,5	0	0,044	5,1	5,5	3,8	0,12
	Мясо говядина	50	12,9	8,4	0,0	127,2	0,005	1	0	0,031	3,1	5,8	1,4	0,08
	Томат	10	0,2	0	2,1	9,2	0,003	1,25	0	0,21	0,7	1,3	1	0,07
	Масло растительное	1	0,0	1	0,0	8,99	0	0,0	0,025	0,066	1,1	0,95	0,15	0,01
			15,267	16,65	16,94	276,95	0,175	47,7	0,036	4,392	43,1	89,1	37,4	2,18
291	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	0,97
	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:		26,14	24,21	98,89	822,84	0,389	78,2	0,06	7,64	141	359	113	6,34
	Итого за 2 день		39,64	39,55	172,03	1310,46	0,796	82,3	0,226	9,436	605	611	257	10,4