

День: среда
 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
3-й день (среда)															
177	Завтрак:	250													
	1.Каша «дружба» с молоком из пшена и риса	150	4,2	4,8	7,05	88,2	0,03	0,0	0,0	0,0	4,5	99	10,5	1,3	
	Молоко	25	3	0,73	17,33	87,83	0,011	0,0	0,0	0,003	2	6,5	1,4	0,09	
	Пшено	25	1,75	0,15	11,22	82,05	0,003	0,0	0,0	0,2	0,72	2,25	0,51	0,033	
	рис	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	
Масло сливочное	5	0,0	0,0	4,99	19,8	0,0	0,0	0,025	0,066	1,1	0,95	0,15	0,01		
Сахар	5														
			8,98	9,8	40,63	315,28	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	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	
42	3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50\5\10													
	Хлеб пшеничный	50	5	1,5	21,5	119,5	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	10	2,34	3	0	36,35	0,0	0,0	0,0	0,22	2,1	0,1	0,13	0,02	
				7,37	8,63	21,545	193,25	0,044	0	0,1	0,498	14,5	29,1	6,33	0,42
	Итого по завтраку		16,55	18,48	77,15	569,75	0,305	221	0,151	5,487	323	404	102	3,85	
38	Обед:														
	1. Салат из моркови с яблоками	100													

204	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	
	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	250													
	Говядина (1 категория)	30	5,67	3,72	0,0	56,16	0,017	0,0	0,0	0,0	2,7	59,4	6,3	0,77	
	Картофель	75	1,5	0,07	14,78	65,78	0,12	20	0,0	0,03	10	58	23	0,9	
	Пшено (крупа)	7	0,84	0,2	4,85	24,6	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		
Масло растительное	10	0,0	9,99	0	89,91	0,1	0,02	0,0	0,011	0,0	3,2	4,2	0,8		
сметана	5	0,14	1	0,16	10,2	0,0	1,3	0,0	0,0	1,5	1,3	6,1	3,01		
соль															
			8,432	16,63	21,62	270,18	0,434	22,8	0,025	0,182	31,6	204,	75,2	7,79	
436	3. жаркое по-домашнему говядина (1 категор)	200													
	Картофель	85	14,06	10,54	0,0	159,12	0,03	0,0	0,0	0,0	4,5	99	10,5	1,3	
	Лук	10	1,6	0	0,95	4,48	0,011	0,0	0,0	0,003	2	6,5	1,4	0,09	
	Масло сливочное	5	0,17	4,125	0,045	37,4	0,003	0,0	0,0	0,2	0,72	2,25	0,51	0,033	
	Масло растительное	4	0,0	3,997	0,0	35,96	0,025	0,5	0,0	0,015	1,55	2,9	0,7	0,04	
				0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,025	0,066	1,1	0,95	0,15	0,01	
			18,63	18,75	16,8	267,21	0,094	0,5	0,284	0,284	9,87	111,	13,2	1,473	
868	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	0,0	0,0	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
	5. Компот из сухофруктов	200													
	Сухофрукты	20	0,32	0,0	12,9	54,72	0,4	18,4	0,0	0,108	6,7	4,4	3,6	0,88	
Сахар	15	0,0	0,0	14,97	59,4	0,0	0,0	0,0	0,0	6,4	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		37,17	38,16	135,18	940,18	0,735	27	0,05	2,525	110	526	148	9,513	
	Итого за 3-й день		54,25	56,64	212,33	1509,93	1,04	248	0,201	8,012	433	930	250	13,36	