

День: среда
 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	
3-й день (среда)															
93	Завтрак	200													
	1. Суп молочный с макаронными изделиями														
	Молоко	180	3,92	4,48	6,58	82,32	0,06	2,0	0,04	0,2	242	182	28	0,2	
	Вермишель	16	2,1	0,25	14,61	45,63	0,31	0,0	0,0	0,0	13,5	116,5	50,5	3,5	
	Сахар	1,6	0,0	0,0	1,6	6,34	0,0	0,0	0,025	0,066	1,1	0,95	0,15	0,01	
	Масло сливочное:	3	0,018	2,46	0,03	22,46	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,045	
			6,04	12,94	23,53	156,75	0,37	2	0,065	0,266	256,9	299,4	78,6	3,755	
959	2. Какао с молоком	200													
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	117,6	0,1	100	0,0	3,33	92	62	32	0,04	
	Сахар	15	0,0	0,0	14,97	59,4	0,006	0,5	0,0	0,044	5,1	5,5	3,8	0,12	
	Какао	1,2	0,92	0,21	0,33	4,39	0,005	1	0,0	0,031	3,1	5,8	1,4	0,08	
			6,52	6,61	24,7	181,39	0,111	101,	0	3,405	100,	73,3	37,2	0,24	
41	3. Хлеб пшеничный с маслом	40\5													
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,8	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	
			3,27	4,53	19,565	134,2	0,11	0	0,1	0,296	24,4	68,8	14,6	0,94	
	Итого по завтраку		15,83	18,33	67,08	472,34	0,54	4	0,205	0,762	523,6	550,2	121,	4,94	
126	Обед	100													
	1. Салат луковый														
	Лук репчатый	75	1,28	0,0	7,13	30,75	0,11	0,0	0,0	0,03	0,20	0,5	14	0,9	
	Масло растительное	3	0,0	3	0,0	26,97	0,0	0,0	0,1	0,266	4,4	3,8	0,6	0,04	
	Сахар	1	0,0	0,0	0,998	3,98	0,004	0,16	0,026	1,3	100	5,44	4,7	0,06	

209			1,28	3	8,13	61,7	0,144	0,66	2,626	1,716	128,5	129,6	19,3	1,11	
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	200													
	Мясо (говядина) категор)	30	5,67	3,72	0,0	56,1	0,018	0,0	0,0	0,0	2,7	0,594	6,3	0,78	
	Картофель	80	1,6	0,32	14,48	64	0,18	30	0,0	0,045	0,15	87	0,34	1,35	
	Морковь	8	0,1	0,01	0,56	2,56	0,012	1,0	0,0	0,088	10,2	11	7,6	0,24	
	Лук репчатый	8	0,11	0,0	0,83	3,28	0,005	1,0	0,0	0,031	3,1	5,8	1,4	0,08	
	томат	5	0,28	0,07	0,83	4,6	0,003	1,25	0,0	1,5	0,7	1,3	1,0	0,07	
масло растительное	5	0	5	0	44,95	0,0	0,0	0,025	0,066	1,1	0,95	0,15	0,01		
сметана		0,28	2	0,32	20,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0		
			8,04	11,12	17,02	196,09	0,218	33,2	0,025	1,73	32,8	165,4	50,9	2,53	
244	3. рыба тушеная в томатно-овощном соусе	80													
	Рыба	48	9,12	2,4	0,0	42,24	0,018	0,0	0,0	0,0	2,7	59,4	6,3	0,78	
	Морковь	12	0,16	0,01	0,84	3,84	0,18	30	0,0	0,045	15	87	34,5	1,35	
	Лук	10	0,14	0,0	1,04	4,10	0,012	1,0	0,0	0,088	10,2	11	7,6	0,24	
	Томат	5	0,28	0,07	0,83	4,6	0,005	1,0	0,0	0,031	3,1	5,8	1,4	0,08	
	Масло растительное	5	0	5	0,0	44,96	0,003	1,25	0,0	1,5	0,7	1,3	1,0	0,07	
			9,7	7,48	2,71	99,74	0,218	33,2	0	1,664	31,7	164,5	50,8	2,52	
679	4. рис отварной	150													
	Рис	50	3,35	0,35	39,45	172	0,128	0,0	0,0	1,12	24	98,4	36,8	1,84	
	Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,4	0,34	0,0	0,0	0,3	0,12	0,43	21,3	0,23	
			3,38	4,475	39,495	209,4	0,468	0	0	1,42	24,12	98,83	58,1	2,07	
286	5. Хлеб ржаной	40	3,2	1,2	16,28	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	24,88	138,6	0,51	18,4	0	0,138	26,4	69,4	17,6	1,78	
	6. напиток из плодов шиповника	200													
	Плоды шиповника	10	0,3	0,15	13,5	55,5	0,4	18,4	0,0	0,108	6,4	4,4	3,6	0,88	
	Сахар	15	0,0	0,0	9,98	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,045	
			0,3	0,15	23,48	95,3	0,4	18,4	0	0,108	6,7	4,4	3,6	0,925	
	Итого по обеду		27,9	28,03	115,72	800,83	0,709	53,0	0,031	7,91	133	516,2	181,	13,13	
	Итого за 3 день		43,73	46,36	182,8	1273,17	1,257	57,1	0,262	9,973	757	1120	310	18,17	