

День: четверг
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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
4-й день (четверг)															
	Завтрак:														
	1. Омлет с морковью	200													
	Молоко	100	2,8	3,2	4,7	58	0,04	1,3	0,014	1,3	120	0,1	14	0,06	
	Мука пшеничная	20	3,18	0,39	14,64	65,8	0,051	0	0	0,001	8,4	0	9,9	0,72	
	сахар	10	0	0	9,98	37,4	0	0	0,1	0,266	0,3	0	0	0,05	
	Соль	2	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0	0,22	0,03	
	Масло сливочное	15	0,09	12,4	0,135	112,2	0,002	0	0,026	1,3	3,6	0,08	0,08	0,03	
	Морковь свежая	48	0,6	0	3,36	15,84	0,045	3,75	0	0,319	38,3	0,75	28,5	0,52	
	Яйцо	96	12	11	0,6	141	0,07	0	0,14	0	8,8	0,03	1,92	0,4	
	Масло растит.(на протв.)	2	0	1,9	0	17,98	0	0	0,1	1,3	0	0	0	0	
	ванилин	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
			8,67	28,96	33,41	448,22	0,2	5,05	0,38	4,48	183	0,95	54,6	1,8	
	3. Хлеб пшеничный с маслом	40/5													
	хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	96,8	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	
			0,004	0,16	0,026	1,3	0,004	0,16	0,026	1,3	100	54,4	4,7	0,06	
			3,35	4,645	19,28	133	0,114	0,16	0,126	0,296	24,4	68,8	14,6	0,94	
945	4. Напиток кофейный	200													
	Напиток кофейный	4	0,376	0,088	2,312	10,548	0	0			4	0,96	0	0,244	
	сахар	15	0	0	14,97	59,7	0	0	0,1	0,27	0,4	0	0	0,06	
	Всего напиток		0,376	0,088	17,212	70,24	0	0	0,1	0,27	4,4	0,96	0	0,304	
	Итого по завтраку		12,4	33,69	69,9	651,46	0,314	5,21	0,606	5,046	212	70,7	69,2	3,044	

426	Обед														
	1. Салат из вареной свеклы с изюмом	100													
	Свекла	87	1,4	0	1,8	38,4	0,02	8,7	0	0	32,2	0,17	19,1	1,2	
	изюм	20	0,26	0	12,42	51,8	0,03	0	0	0	16	0,1	8,4	0,6	
	сахар	5	0	0	4,9	18,7	0	0	0	0	0,1	0	0	0,15	
	Масло растительное	5	0	4,9	0	44,9	0	0	0	0	0	0	0	0	
	соль	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0	0,22	0,03	
			1,66	4,9	19,12	153,8	0,05	8,7	0	0	52	0,27	27,8	1,86	
170	2. Борщ со свежей капустой и сметаной	200/10													
	Мясо говядина (1 категор)	30	4,67	3,72	0,00	56,1	0,018	0,0	0,0	0,0	2,7	59,4	6,3	0,78	
	Картофель	16	0,32	0,0	3,15	14,03	0,18	30	0,0	0,045	15	87	34,5	1,35	
	Капуста	20	0,36	0,0	1,08	5,76	0,012	1,0	0,0	0,088	10,2	11	7,6	0,24	
	Морковь	10	0,13	0,0	0,7	3,41	0,005	1,0	0,0	0,031	3,1	5,8	1,4	0,08	
	Лук	8	0,14	0,0	0,76	3,58	0,003	1,25	0,0	1,5	0,7	1,3	1,0	0,07	
	Свёкла	50	0,85	0,0	5,4	25	0,0	0,0	0,025	0,066	1,1	0,95	0,15	0,01	
	Томат	4	0,057	0	0,187	3,92	1,25	0,0	1,5	0,7	1,3	1,3	1,0	0,7	
	Масло сливочное	2	0,02	1,648	0,036	14,96	0,00	0,02	0,006	1,1	0,95	0,15	0,15	0,01	
	Сметана	5	0,14	1	0,16	10,3	0,003	5	0,006	0,133	9	6,2	1	2,1	
			6,68	6,36	11,47	137,06	1,586	5,65	1,52	2,487	27,9	195,	44,0	4,24	
591	3. Гуляш	100													
	Мясо (говядина 1 категор)	130/80	10,16	8,68	0,0	130,9	0,03	0	0	0	4,5	99	10,5	1,3	
	Морковь	10	0,13	0,0	0,7	3,41	0,006	0,5	0	0,044	5,1	5,5	3,8	0,12	
	Лук репчатый	10	0,17	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	
	Мука	3	0,206	0,02	1,46	6,94	0,008	0	0	0,001	0,9	4,3	0,8	0,06	
	Масло растительное	5	0	2	0	17,99	0	0	0,025	0,066	1,1	0,95	0,15	0,01	
	соль	1													
			10,77	10,71	3,46	166,62	0,86	2,75	0,025	1,67	13,5	42,0	14,0	2,74	
678	4 Каша гречневая	180													
	Крупа гречневая	60	5,56	1,56	40,8	207,48	0,025	0	0	0	28,8	152	0	2,94	
	Масло сливочное	2	0,012	1,65	0,02	14,96	0	0	0,025	0,065	1,1	0,95	0,15	0,01	
			5,57	3,21	40,85	222,44	0,025	0	0,025	0,065	29,1	152	0,15	2,95	
	5. 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	24,4	138,6	0,51	18,4	00	0,138	8,46	9,45	17,6	1,74
286	6. напиток из плодов шиповника	200					0,4	18,4	0,0	0,108	6,4	4,4	3,6	0,88
	Плоды шиповника	10	0,3	0,15	13,5	55,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,045
	Сахар	15	0,0	0,0	9,98	39,8								
			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		29,84	25,64	112,79	821,72	0,509	59,5	0,075	7,742	166	606	148	12,08
	Итого за 4 день		46,41	44,51	191,45	1379,52	0,707	61	0,144	21,632	367	821	185	14,13