

День: пятница
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	Са	Р	Mg	Fe
5-й день (пятница)														
424	Завтрак:	250												
	1. Каша рассыпчатая с молоком из пшена	150	4,2	4,8	7,05	88,2	0,002	0	0,014	0	2,2	7,4	2,16	0,108
	Молоко	45	5,4	1,31	31,19	158,09	0,03	1	0,02	0,1	121	91	14	0,1
	Пшено (крупа)	5	0,03	4,12	0,045	37,4	0	0	0	0	0,1	0	0	0,065
	Масло сливочное	10	0,0	0,0	9,9632	39,60	0	0	0,025	0,066	1,1	0,95	0,15	0,01
			9,63	10,23	48,26	323,29	0,032	1	0,059	0,166	125,	98,3	16,2	0,247
943	2. Чай с сахаром	200/10												
	чай	1	0,2	0,05	0,07	1,52	0,06	2	0,04	0,2	242	182,	28,0	0,2
	Сахар	10	0	0	9,98	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0	0,045
			0,2	0,05	10,05	41,32	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:		22,52	26,5	94,51	697,94	0,187	0,76	0,396	2,295	223	256	499	2,67	
126	Обед:	100												
	1. Салат витаминный	79	1,42	0	4,27	22,75	0,02	1	0	0	20	27,5	85,5	8
	Капуста	10	0,13	0	0,7	3,41	0,005	1	0	0	3,1	5,6	1,4	0,08
	Морковь	5	0	5	0	44,96								
	Масло растительное	5	0	5	0	44,96								
		1,55	5	4,97	71,12	0,025	2	0	0	23,1	32,1	86,9	8,08	

200	2. Щи из свежей капусты с мясом	250												
	Капуста	95	1,71	0	5,13	27,36	0,03	0,0	0,0	0,0	6,3	138	14,7	1,82
	Картофель	75	1,5	0,0	14,78	65,78	0,12	20	0,0	0,03	10,0	58	23	0,9
	Лук	12	0,2	0,0	1,14	5,38	0,03	25	0,0	3	23	15,5	9,88	0,5
	Морковь	12	0,16	0,0	0,84	4,09	0,006	0,5	0,0	0,043	5,1	5,5	3,8	0,115
Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,5	37,4	0,005	1	0,0	0,03	3,1	5,8	1,4	0,08	
Мясо(говядина 1 катег)	30	5,67	3,72	00	56,16	0,0	0,0	0,025	0,066	1,1	0,95	0,15	0,01	
соль	2													
			9,27	7,84	22,39	196,17	0,246	47,7	0,025	4,866	45,0	219,	44,1	2,865
304	3. Плов с мясом говяжьим говядина (1 категории)	220												
	Рис	65	15,12	9,92	0,0	121,68	0,0	0,0	0,0	1,2	36,8	0,0	29,6	1,820
	Морковь	50	3,5	1,2	36,85	164,1	0,055	0,0	0,0	0,0	16,8	67,9	14,7	1,254
	Лук репчатый	13	0,13	0	0,9	4,43	0,012	1	0,0	0,088	10,2	11	7,6	0,24
	Масло сливочное	13	0,22	0	1,24	5,82	0,01	2	0,0	0,063	6,2	11,6	2,8	0,166
масло растительное	2,5	0,01	2,05	0,022	18,7	0,0	0,0	0,025	0,066	1,1	0,95	0,15	0,01	
			18,99	18,17	39,012	359,69	0,072	3	0,025	1,204	71,1	80,0	54,8	4,76
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	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
868	5. Компот из сухофруктов	200												
	Сухофрукты	20	0,32	0,0	12,9	54,72	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	00	27,87	114,12	0,4	18,4	00	0,108	6,7	4,4	3,6	0,92
	Итого по обеду:		38,51	36,1	164,31	949	0,686	36,5	1,025	4,05	153	439	236	16,11
Итого за 5 день		61,03	62,6	259,21	1646,94	0,873	37,2	1,421	6,345	376	1247	787	24,74	