

День: пятница  
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
<b>5-й день (пятница)</b>														
424	<b>Завтрак:</b>	200												
	1. Каша рассыпчатая с молоком из пшена	100	2,8	3,2	4,7	58,8	0,002	0	0,014	0	2,2	7,4	2,16	0,108
	Молоко	40	5,8	1,16	27,72	140,52	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
	Сахар		7,63	8,58	41,46	276,35	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	182,0	28,0	0,2
	Сахар	10	0	0	9,98	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0	0	0,045
			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	40/5/10												
	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
	Сыр российский	10	2,34	3	0	36,30	0,004	0,16	0,026	1,3	100	54,4	4,7	0,06
			5,66	7,645	19,285	170,5	0,114	0,16	0,126	1,596	106,	123,	19,3	1,0
	<b>Итого по завтраку:</b>		<b>14,49</b>	<b>16,28</b>	<b>70,8</b>	<b>488,17</b>	<b>0,187</b>	<b>0,76</b>	<b>0,396</b>	<b>2,295</b>	<b>223</b>	<b>256</b>	<b>499</b>	<b>2,67</b>
	<b>Обед:</b>	100												
	1. Икра из свежей моркови	125	1,0	0	5,0	26,5	0,075	6,25	0	0	63,75	1,25	47,5	0,875
	Морковь	5	0	0	4,9	18,7	0	0	0	0	0,1	0	0	0,015
	Сахар	5	0	4,9	0	44,9	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное	2	0	0	0	0	0	0	0	0	7,36	0	0,44	0,058
	Соль													

200	Молоко	30	0,84	0,96	1,41	17,4	0,012	0,39			36,0	0,03	4,2	0,018
	Лук репчатый	12	0,2	0	1,3	5,8	0,006	1,2			3,72	0,024	1,68	0,096
	Специи (перец душистый)	1	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0
			2,04	5,86	12,61	113,3	0,093	7,84	0	0	110,93	1,304	53,82	1,062
200	2. Щи из свежей капусты с мясом	200												
	Капуста	90	1,62	0	4,86	35,92	0,03	0,0	0,0	0,0	10,0	58	23	0,9
	Картофель	70	1,4	0,0	13,80	71,37	0,12	20	0,0	0,0	23	15,5	9,88	0,5
	Лук	10	0,2	0,0	1,14	5,38	0,03	25	0,0	0,043	5,1	5,5	3,8	0,115
	Морковь	10	0,16	0,0	0,84	4,09	0,006	0,5	0,0	0,03	3,1	5,8	1,4	0,08
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,5	37,4	0,005	1	0,0	1,5	0,7	1,3	1,0	0,7
	Мясо(говядина 1 катег)	15	2,83	1,86	0	38,05	0,0	0,0	0,0	0,066	1,1	0,95	0,15	0,01
	соль													
			6,24	5,98	21,14	193,67	0,246	47,7	0,025	4,866	45,0	219,	44,1	2,865
304	3. Плов с мясом говяжьим	200												
	говядина (1 категории)	60	13,12	9,92	0,0	112,2	0,0	0,0	0,0	1,2	0,36	0,0	0,29	1,820
	Рис	46	2,5	1,2	25,81	127,79	0,055	0,0	0,0	0,0	0,16	67,9	14,7	1,254
	Морковь	13	0,13	0	0,9	4,43	0,012	1	0,0	0,088	10,2	11	7,6	0,24
	Лук репчатый	13	0,22	0	1,24	5,82	0,01	2	0,0	0,063	6,2	11,6	2,8	0,166
	Масло сливочное	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
	масло растительное	5	0	5	0	44,96	0	0	0	0	0	0	0	0
			15,99	16,17	27,972	277,9	0,072	3	0,025	1,204	71,1	80,0	54,8	4,76
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	0,03	20	65	14	0,9
			5,2	1,8	24,4	138,6	0,51	18,4	0	0,138	8,46	9,45	17,6	1,74
291	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
	<b>Итого по обеду:</b>		<b>29,47</b>	<b>29,81</b>	<b>119,28</b>	<b>857,37</b>	<b>0,754</b>	<b>42,34</b>	<b>1,025</b>	<b>4,05</b>	<b>240,8</b>	<b>408</b>	<b>203</b>	<b>9,11</b>
	<b>Итого за 5 день</b>		<b>43,96</b>	<b>46,09</b>	<b>190,08</b>	<b>1345,54</b>	<b>0,941</b>	<b>43,1</b>	<b>1,421</b>	<b>6,345</b>	<b>463,8</b>	<b>664</b>	<b>702</b>	<b>11,78</b>