

День: понедельник
Неделя: вторая
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
6-й день (понедельник)														
688	Завтрак:													
	1. Каша манная молочная	200	4,2	5,25	7,05	93,0	0,11	0,0	0,0	0,03	0,20	0,65	14	0,9
	Молоко	150	5,37	0,17	17,53	83,25	0,0	0,0	0,1	0,266	4,4	0,38	0,6	0,04
	Манная крупа	30	0,0	0	9,98	36,7	0,004	0,16	0,026	1,3	1,00	54,4	4,7	0,06
	Сахар	10	0,03	4,125	0,045	37,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Масло сливочное	5												
42			9,6	9,32	34,58	250,85	0,114	0,16	0,126	1,586	124,	123,	19,3	0,1
943	2. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40	3,32	0,52	19,24	96,8	0,11	0,0	0,0	0,03	20	65	14	0,9
	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
943	3. 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	0,045
			0,2	0,05	14,92	61,22	0,06	2	0,04	0,2	242,3	182	28	0,245
	Итого по завтраку		15,65	17,01	68,78	482,57	5,22	2,5	0,436	1,881	375	348	57,2	2,041
38	Обед:													
	1. Салат из моркови с яблоками	100					0,26	42,8	0,0	0,064	21,4	124	492	1,93
	Морковь	75	0,98	0,08	5,25	25,58	0,07	0,24	0,048	0,319	29,	21,8	3,36	0,02

204	Яблоки	25	0,1	0	2,71	11,23	0,0	0,0	0,025	0,066		0,95	0,15	0,01
	сахар	1	0,0	0	0,998	3,96								
			1,08	0,08	8,958	78,23	0,03	43,0	0,073	0,305	54	146,	52,7	1,97
	2. Суп гороховый	200	5,67	3,72	0,0	56,16	0,03	0	0	0	4,5	99	10,5	1,3
Говядина (1 категории)	30	2,3	0,19	8,56	31,68	0,006	0,5	0	0,044	5,1	5,5	3,8	0,12	
Горох	16	1,2	0,0	11,82	52,62	0,05	1	0	0,031	3,1	5,8	1,4	0,08	
Картофель	60	0,1	0,0	0,56	2,64	0,003	1,25	0	1,5	0,7	1,3	1	0,07	
Морковь	8	0,136	0,0	0,76	3,58	0,008	0	0	0,001	0,9	4,3	0,8	0,06	
Лук репчатый	8	0,03	4,125	0,045	37,4	0	0	0,025	0,066	1,1	0,95	0,15	0,01	
Масло сливочное	5	0,14	1	0,17	10,2	0,0	0,67	0,005	0,21	0,87	4,3	0,8	0,05	
			9,956	14,03	21,915	138,2	0,089	2,75	0,025	1,572	17,9	117,	18,7	1,58
255	3. Тефтели рыбные в томатном соусе	100												
	Рыба свежемор. полупотр	70	8,75	3,4	0,0	44,6	0,03	0	0	0	4,5	99	10,5	1,3
	Лук репчатый	7	0,15	0	0,67	3,14	0,006	0,5	0	0,044	5,1	5,5	3,8	0,12
	яйцо	6	0,76	0,69	0,0	9,26	0,05	1	0	0,031	3,1	5,8	1,4	0,08
	Рис	10	0,7	1,26	5,61	27,28	0,003	1,25	0	1,5	0,7	1,3	1	0,07
	мука	3	0,318	3,039	2,196	10,41	0,008	0	0	0,001	0,9	4,3	0,8	0,06
	Масло сливочное	2	0,012	1,2	0,018	14,96	0,008	0	0,0250,	0,066	1,1	0,95	0,15	0,05
	Масло растительное	2	0,0	1,998	0,0	17,98	0,0	0,67	0,05	1,20	0,87	4,3	0,8	0,08
томат	3	0,18	0,0	0,585	4,9	0,0	4,06	2,35	0,017	6,87	3,1	2,1	0,01	
			14,37	5,587	14,666	150,04	0,74	8,94	2,425	2,346	20,6	119,	17,3	2,69
679	4. рис отварной	150												
	Рис	70	3,9	1,42	44,67	196,37	0,06	2	0,04	0,2	242	182,	28,0	0,2
	Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0	0,045
			3,93	5,575	44,03	233,2	0,06	2	0,04	0,2	242,	182	28	0,245
868	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	0,0	0,138	8,46	9,45	17,6	1,74
868	6. 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	0,925
Итого по обеду		30,23	28,18	123,94	821,12	0,492	93,6	0,05	7,995	151	405,75	117,7	6,838
Итого за 6 день		45,58	45,19	192,72	1303,69	6,002	216	0,52	10,32	822	968,35	229	10,91