

День: вторник
 Неделя: вторая
 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
7-й день (вторник)														
438	Завтрак:													
	1. Каша рисовая молочная	200												
	Молоко	150	4,2	4,8	7,05	88,2	0,0	0,0	0,0	0,0	2,42	1,82	2,8	0,2
	рис	25	3	0,73	11,33	65,05	0,004	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,3
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,72	0,07	3,6	0,468
	Сахар	10	0,0	0,0	9,98	39,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
			7,12	9,65	28,07	231,08	0,064	2	0,04	0,2	242	182,	31,6	0,948
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	50\5												
	хлеб пшеничный	50	5	1,5	21,5	121,1	0,11	0,0	0,0	0,012	8	26	5,6	0,36
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,045	37,4	0,0	0,0	0,1	0,266	4,4	3	0,6	0,04
			5,03	5,6	21,6	158,4	0,11	0	0,1	0,498	14,5	29,1	6,33	0,42
	Итого по завтраку:		18,67	21,37	74,66	570,83	0,04	10	0,0	3,67	38	32	24	4,6
33	Обед:													
	1 Салат свекольный	100												
	Свекла	95	1,62	0	24,26	45,6	0,02	1	0	0	20	27,5	85,5	8
	Масло растительное	5	0,0	5	0,0	44,96	0,008	0,06	0	0	3,1	0,97	3,8	0,01
			1,62	5	24,26	90,56	0,028	1,06	0	5,1	28,9	92,3	8,01	

208	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	250												
	Мясо курицы (1 категор)	35	5,95	4,9	0,0	67,9	0,03	0	0	0	4,5	99	10,5	1,3
	Макаронные изделия	16	1,93	0,23	23,36	63,23	0,006	0,5	0	0,044	5,1	5,5	3,8	0,12
	Морковь	8	0,13	0,0	0,56	2,11	0,05	1	0	0,031	3,1	5,8	1,4	0,08
	Лук репчатый	8	0,17	0,0	0,76	3,58	0,003	1,25	0	1,5	0,7	1,3	1	0,07
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,4	0,008	0	0,025	0,001	0,9	4,3	0,8	0,06
			8,21	9,25	24,725	174,22	0,089	2,75	0,025	1,572	17,9	117,	18,7	1,58
591	3. Гуляш	90\75												
	Мясо (говядина 1 категор)	80	15,12	9,92	0,0	149,76	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	1,585	4,9	0,003	1,25	0	1,5	0,7	1,3	1	0,07
	Мука	10	1,03	0,13	9,32	34,69	0,008	0	0	0,001	0,9	4,3	0,8	0,06
	Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,4	0	0	0,025	0,066	1,1	0,95	0,15	0,01
	Масло растительное	3	0	2	0	26,97	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
			16,66	19,17	12,6	279,6	0,86	2,75	0,025	1,67	13,5	42,0	14,0	2,74
			4,563	3,0	19,495	111,2	0,03	1,0	0,05	0,134	34,1	158,	1,7	3,16
336	4. Капуста тушёная	200												
	Капуста	230	4,14	0,0	17,42	72,4	0,025	0	0	0	28,8	152	0	2,94
	Морковь	9	0,09	0,0	0,63	2,97	0	0	0,025	0,065	1,1	0,95	0,15	0,01
	Лук	9	0,153	0,0	0,86	3,87	0,005	1	0	0,003	3,1	5,8	1,4	0,08
	Томат	5	0,18	0	0,585	4,9	0,00	0,0	0,025	0,066	1,1	0,95	0,15	0,01
	Масло растительное	3	0,0	3	0,0	26,97	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
			4,563	3,0	19,495	111,2	0,03	1,0	0,05	0,134	34,1	158,	1,7	3,16
868	5. 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	0,0	0,0	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	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	0,0	27,87	114,12	0,4	18,4	0,0	0,108	6,7	4,4	3,6	0,925
	Итого по обеду		40,07	39,12	156,55	948,6	0,571	53,3	0,099	1,798	138	524	85,1	8,303
	Итого за 7 день		58,67	60,49	231,21	1519,43	0,753	63,4	0,365	4,394	322	753	150	15,28

122