

День: вторник
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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
7-й день (вторник)														
438	Завтрак:	200												
	1. Каша рисовая молочная	200												
	Молоко	100	2,8	3,2	4,7	58,8	0,03	0,0	0,0	0,0	4,5	99	10,5	1,3
	рис	23,5	1,65	0,52	0,045	65,28	0,011	0,0	0,0	0,003	2	6,5	1,4	0,09
Масло сливочное	5	0,03	4,12	9,98	37,4	0,003	0,0	0,0	0,2	0,72	2,25	0,51	0,033	
Сахар	10	0,0	0,0		39,6	0,02	0,5	0,0	0,015	1,55	2,9	0,7	0,04	
			7,12	8,47	36,07	201,08	0,064	0,5	0,025	0,284	9,87	111,	13,2	1,473
959	2. Какао с молоком	200	5,6	6,4	9,4	117,6	0,1	100	0,0	3,33	92	62	32	0,04
	Молоко	200	0,0	0,0	14,97	59,4	0,006	0,5	0,0	0,044	5,1	5,5	3,8	0,12
	Сахар	15	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	40/5	3,32	0,52	19,24	96,8	0,11	0,0	0,0	0,03	20	65	14	0,9
	хлеб пшеничный	40	0,03	4,125	0,045	37,4	0,0	0,0	0,1	0,266	4,4	3,8	0,6	0,04
	Масло сливочное	5												
			3,35	4,645	19,28	133	0,11	0	0,1	0,296	24,4	68,8	14,6	0,94
	Итого по завтраку:		17,99	19,72	79,28	515,47	0,04	10	0,0	3,67	38	32	24	4,6
33	Обед:	100												
	1. Салат свекольный	100												
	Свекла	95	1,62	0	10,26	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	10,26	90,56	0,028	1,06	0	0	5,1	28,9	92,3	8,01

208	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	200												
	Мясо курицы (1 категор)	30	5,1	4,2	0,0	58,2	0,03	0	0	0	4,5	99	10,5	1,3
	Макаронные изделия	16	1,71	0,144	11,17	53,76	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	
			7,14	8,464	12,535	155,05	0,089	2,75	0,025	1,572	17,9	117,	18,7	1,58
591	3. Гуляш	100												
	Мясо (говядина 1 категор)	130/80	13,16	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	2,64	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	1,03	0,09	7,42	32,9	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	0,1	0	0,025	0,066	1,1	0,95	0,15	0,01
Масло растительное	5	0	3	0	26,97	0,005	0,07	0,02	0,007	1,42	64,0	7,55	0,087	
			14,7	15,89	9,7	240,19	0,27	2,83	1,12	1,76	15,8	223,	25,8	2,37
336	4. Капуста тушёная	180												
	Капуста	206	4,05	0,0	10,15	64,8	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	
			4,473	3,0	14,225	103,51	0,03	1,0	0,05	0,134	34,1	158,	1,7	3,16
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	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		36,82	34,15	132,52	842,03	0,571	53,3	0,099	1,798	138	524	85,1	8,303
	Итого за 7 день		52,7	53,87	211,96	1357,65	0,753	63,4	0,365	4,394	322	753	150	15,28