

День: четверг
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
9-й день (четверг)														
167	Завтрак:	250												
	1. Каша молочная вязкая с маслом сливочным	55	6,55	3,19	23,95	198,77	0,002	0	0,014	0	2,2	7,4	2,16	0,108
	Овсяная крупа	125	3,5	4	5,88	72,5	0,03	1	0,02	0,1	121	91	14	0,1
	Молоко	5	0,03	4,125	0,045	37,4	0	0	0	0	0,1	0	0	0,065
	Сахар	10	0,0	0,0	9,98	39,40	0	0	0,025	0,066	1,1	0,95	0,15	0,01
			10,08	11,31	37,85	348,07	0,032	1	0,059	0,166	125,	98,3	16,2	0,247
41	2. Хлеб пшеничный с маслом	50/5												
	Хлеб пшеничный	50	5	1,5	21,5	121,1	0,11	0,0	0,0	0,03	20	65	14	0,9
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,045	37,4	0,0	0,0	0,1	0,266	4,4	3,8	0,6	0,04
			5,03	5,6	21,6	158,4	0,11	0	0,1	0,296	24,4	68,8	14,6	0,94
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	0,045
			0,2	0,05	14,92	61,22	0,06	2	0,04	0,2	242,	182	28	0,245
	Итого по завтраку		15,31	16,96	76,37	567,69	0,469	3,67	0,224	1,937	602	638	127	4,167
38	Обед:	100												
	1. Салат из моркови с яблоками	70	0,98	0,08	5,25	18,58	0,26	42,8	0,0	0,064	21,	124	492	1,93
	Морковь													

210	Яблоки	25	0,1	0	2,71	11,23	0,07	0,24	0,048	0,319	4	21,8	3,36	0,02
	сахар	1	0	0	0,998	3,96	0,0	0,0	0,025	0,066	29,	0,95	0,15	0,01
			0,08	0,08	8,958	71,23	0,03	43,0	0,073	0,305	54	146,	52,7	1,97
	2. Суп картофельный на бульоне из птицы	250												
Мясо птицы (1 категории)	35	8,5	7	0	67,9	0,006	0,5	0	4,5	99	4,4	3,6	0,0	
Картофель	100	2	0,1	19,7	87,7	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	
Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,4	0,003	1,25	0	1,5	0,7	1,3	1	0,07	
Масло растительное	5	0	5	0	44,95	0,008	0	0,025	0,001	0,9	4,3	0,8	0,06	
			10,83	16,22	21,39	245,84	0,089	2,75	0,025	1,572	17,9	117,	18,7	1,58
255	3. котлета рыбная в томатно-овощном соусе	90/50												
	Рыба свежемор.полупотр.	70	11,5	1,6	0	60,4	0,017	20	0,0	0,03	10	58	23	0,9
	Яйцо	4	0,51	0,46	0	6,17	0,12	0,0	0,0	0,0	8,1	69,9	30,3	2,1
	Лук репчатый	7	0,12	0	0,67	3,14	0,186	0,5	0,0	0,044	5,1	5,5	3,8	0,12
	Хлеб пшеничный	10	1	0	4,3	2,27	0,006	1	0,0	0,031	3,1	5,8	1,4	0,08
	Масло сливочное	3	0	2,48	0	22,4	0,005	0,0	0,025	0,066	1,1	0,95	0,15	0,01
	Соус:													
	Лук репчатый	7	0,12	0	0,67	3,14	0,003	1,25	0	1,5	0,7	1,3	1	0,07
	Морковь	7	0,09	0	0,49	2,39	0,008	0	0	0,001	0,9	4,3	0,8	0,06
	Томат	5	0,28	0	0,83	4,9	0,008	0	0,0250,	0,066	1,1	0,95	0,15	0,05
Мука пшеничная	2	0,12	0,03	1,46	6,58	0,0	0,67	0,05	1,20	0,87	4,3	0,8	0,08	
			12,49	7,37	8,42	120,97	1,74	8,94	2,425	2,346	20,6	119,	17,3	5,69
678	4 Каша гречневая	200												
	Крупа гречневая	55	5,93	1,98	37,4	190,19	0,12	20	0	0,03	10	58	23	0,9
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,4	0,03	25	0	3,0	23	15,5	8	0,5
			5,96	6,1	34,045	227,59	0,15	45	0	3,03	33	73,5	31	1,4
	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	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

286	5. напиток из плодов шиповника	200												
	Плоды шиповника	10	0,3	0,15	13,5	55,5	0,4	18,4	0,0	0,108	6,4	4,4	3,6	0,88
	Сахар	15	0,0	0,0	9,98	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,045
			0,3	0,15	23,48	95,3	0,4	18,4	0	0,108	6,7	4,4	3,6	0,925
	Итого по обеду		39,38	32,25	140,29	935,65	0,509	321	0,037	6,755	162	485	132	14,18
Итого за 9 день		54,74	49,21	216,66	1503,34	0,978	325	0,261	8,692	764	1123	259	18,34	