

День: четверг
Неделя: вторник
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
9-й день (четверг)														
167	Завтрак:	200												
	1. Каша молочная вязкая с маслом сливочным	44	7,236	2,552	18,776	159,02	0,002	0	0,014	0	2,2	7,4	2,16	0,108
	Овсяная крупа	100	2,8	3,2	4,7	58	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
	Масло сливочное	10	0,0	0,0	9,98	39,40	0	0	0,025	0,066	1,1	0,95	0,15	0,01
			10,066	9,877	33,501	294,82	0,032	1	0,059	0,166	125,	98,3	16,2	0,247
41	2. Хлеб пшеничный с маслом	40/5												
	хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	17,52	96,8	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
			3,27	4,53	17,565	134,2	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		13,53	14,45	65,98	490,24	0,469	3,67	0,224	1,937	602	638	127	4,167
38	Обед:													
	1. Салат из моркови с яблоками	100					0,26	42,8	0,0	0,064	21,4	124	492	1,93

210	Морковь	65	0,98	0,08	5,25	17,58	0,07	0,24	0,048	0,319	29,	21,8	3,36	0,02	
	Яблоки	25	0,1	0	2,71	8,23	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	28,23	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)	30	7,5	7	0	58,2	0,006	0,5	0	4,5	99	4,4	3,6	0,0	
	Картофель	60	2	0,1	19,7	43,85	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	
			9,83	11,22	21,39	147,15	0,089	2,75	0,025	1,572	17,9	117,	18,7	1,58	
255	3. котлета рыбная в томатно-овощном соусе	100/50													
	Рыба свежемор. полупотр.	80	9,25	2,4	0	61,6	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	10	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	5	0,2	0	4,3	11,35	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	
	соль	1													
	Соус:														
	Лук репчатый	10	0,12	0	0,67	3,14	0,003	1,25	0	1,5	0,7	1,3	1	0,07	
	Морковь	10	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	
Масло растительное	3	0	3	0	26,97	0,0	4,06	2,35	0,017	6,87	3,1	2,1	0,01		
Специи	1														
соль	1														
			11,49	7,37	8,42	162,97	1,74	8,94	2,425	2,346	20,6	119,	17,3	5,69	
678	4 Каша гречневая	180													
	Крупа гречневая	50	4,3	1,3	34	114,9	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	
			4,33	5,42	34,045	152,33	0,15	45	0	3,03	33	73,5	31	1,4	

286	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	00	00	0,03	20	65	14	0,9
			5,2	1,8	24,4	138,6	0,51	18,4	00	0,138	8,46	9,45	17,6	1,74
	6. напиток из плодов шиповника	200					0,4	18,4	0,0	0,108	6,4	4,4	3,6	0,88
	Плоды шиповника	10	0,3	0,15	13,5	55,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,045
	Сахар	15	0,0	0,0	9,98	39,8								
			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		30,80	26,04	121,62	819,4	0,509	321	0,037	6,755	162	485	132	14,18	
Итого за 9 день		33,43	36,8	186,01	1400,69	0,978	325	0,261	8,692	764	1123	259	18,34	