

Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)			ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
266//2013	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5.37	7.05	21.61	171.34	0.13	1.155	0.041	0.41	117.6	154.5	41.71	0.93
	крупа геркулес-23,16													
	молоко -88,52													
	сахар -3,75													
	масло сливочное -3,75													
91//2013	Бутерброд с сыром	35	5	8.1	7.4	123	0.02	0.1	0.06	0.3	137	99	10	0.3
	сыр "Костромской" 16													
	батон нарезной-15													
	масло сливочное -5													
497//2013	Какао с молоком (1вариант)	200	5	4.4	31.7	180	0.06	1.7	0.03	0	163	150	39	1.3
	Какао-порошок-5													
	Молоко-130													
	Сахар-25													
109//2013	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.036	0	0	0.28	7	31.6	9.4	0.78
	Хлеб ржаной-20													
	ИТОГО за завтрак		16.69	19.79	67.39	509.14	0.246	2.955	0.131	0.99	424.6	435.1	100.11	3.31
	Обед													
48//2013	Салат из квашеной капусты-60	60	0.96	6.06	1.8	65.4	0.012	11.34	0	2.7	25.8	19.2	9	0.36
	капуста квашеная-69,6													
	лук репчатый-7,2													
	масло растительное-6													
144//2013	Суп картофельный с бобовыми	250	2.3	4.25	15.13	108	0.2	8.68	0.04	0.23	19	65.8	26	0.9
	картофель-83,25													
	горох -20,25 или горошек консерв.-38,75													
	лук репчатый-12													
	морковь-12,5													
	петрушка(корень)-3,25													
	Масло сливочное -5													
364//2013	Азу	150	12.88	13.24	18.73	246.23	0.16	22.11	22.16	0	23.65	175.3	40.42	2.67
	говядина-74,31													
	масло сливочное -5,54													
	томатное пюре-6,9													
	лук репчатый-13,85													
	мука пшеничная-2,31													
	огурцы соленные-15,23													
	картофель-123,23													
	петрушка-2,5													
289//2009	Напиток из шиповника	200	0.68	0	21.01	46.87	0	0	0	0	11	3	1	0.3
	шиповник-20													
	сахар-15													
109//2013	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.054	0	0	0.42	10.5	47.4	14.1	1.17
	Хлеб ржаной-30													
111//2013	Батон нарезной	40	3	1.16	20.6	104.8	0.044	0	0	0.68	7.6	26	5.2	0.48
	Батон нарезной-40													
112//2013	Мандарин	150	0.75	0.3	11.25	57	0.09	57	0	0.3	52.5	25.5	16.5	0.15
	Мандарин -150													
	ИТОГО за обед		18.8	23.91	66.69	680.5	0.426	42.13	22.2	3.35	89.95	310.7	90.52	5.4
	Полдник													
516//2013	Кефир	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
	Кефир-206													
330//2009	Ватрушка с творогом	60	7.08	2.63	41.8	219.07	0.05	0.04	0.01	1.02	18.66	40.31	10.46	0.3
	мука пшеничная-29,8													
	сахар-1,6													
	масло сливочное-1,3													
	яйцо-2,6													
	соль-0,5													
	дрожжи-0,9													
	масло растительное-0,2													
	фарш творожный-30													
	творог-27,45													
	яйцо-1,2													
	сахар-1,5													
	мука пшеничная-1,2													
	ванилин-0,1													
	Итого за полдник		12.88	7.63	49.8	319.07	0.13	1.44	0.05	1.02	258.66	220.31	38.46	0.5
	ВСЕГО за день		48.37	51.33	183.88	1508.71	0.802	46.53	22.38	5.36	773.21	966.11	229.09	9.21