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

День: четверг

N рец.	Прием 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
268//2013	**Каша рисовая молочная жидкая**	150	4.16	4.97	24.46	157.64	0.02	0.91	0.015	0.13	23.76	71.02	12.3	0.31
	крупа рисовая-23,11													
	молоко -88,5													
	сахар -3,75													
	масло сливочное -3,75													
96//2013	**сыр сычужный твердый порциями**	15	3.8	3.9	0	51.5	0.02	0.1	0.03	0.2	6	12	3	0.4
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-15,2													
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													
111//2013	**Батон нарезной**	15	1.13	0.44	7.7	39.34	0.02	0	0	0.26	2.85	9.76	1.95	0.2
	Батон нарезной-15													
	ИТОГО за завтрак		15.41	13.95	70.54	463.28	0.156	2.71	0.075	0.87	202.61	274.38	65.65	2.99
	Обед													
32//2009	**Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной**	60	0.96	3.16	7.61	61.73	0.05	7.5	0.13	2.78	19.39	30.84	12.76	0.59
	картофель-49,8													
	масло растительное-3													
	лук репчатый-7,8													
	11,4													
	морковь-15,6													
142//2013	**Щи из свежей капусты с картофелем**	250	1.75	4.98	7.78	83	0.058	18.48	0	2.38	34	47.5	22.25	0.8
	картофель-40													
	капуста свежая-62,5													
	лук репчатый-12													
	морковь-15,75													
	томатное пюре-2,5													
	масло растительное-5													
1.4.2.1	сметана - -10	10	0.25	1.5	0.35	16	0.005	0.05	10		9	6	1	0
270//2015	**Котлеты Московские**	80	9.4	22.6	7.3	269.6	0.14	0.06	40.95	0	15.1	100.3	14.43	1.74
	говядина-66,34													
	жир-сырец говяжий-9,76													
	хлеб пшеничный-13,7													
	лук репчатый-1,2													
	сухари- 3,9													
	масло растительное-3,9													
	масло сливочное -9,8													
423//2013	**Капуста тушеная**	150	5.55	5.4	5.85	94.5	0.06	25.5	0.05	1.05	91.5	82.5	36	1.5
	капуста белокочанная свежая-196,95													
	масло сливочное -6,75													
	морковь-7,5													
	лук репчатый-10,65													
	томат-пюре-12													
	мука пшеничная-1,8													
	сахар-4,5													
512//2013	**Компот из смеси сухофруктов**	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
	смесь сухофруктов-25													
	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													
	ИТОГО за обед		20.39	38	65.91	687.03	0.377	52.09	51.13	6.63	207.49	333.54	107.54	7.3
	Полдник													
515//2013	**Молоко кипяченое**	200	5.8	5	9.6	106	0.08	2.6	0.04	0	240	180	28	0.2
	молоко -210													
335//2009	**Пирожок печеный из сдобного теста с ку**	75	6.68	6.99	37.88	241.33	0.04	0	0.03	0.9	7	30	5	0.4
	мука пшеничная-34,38													
	сахар-2,5													
	масло сливочное-3,75													
	яйцо-3													
	соль-0,3													
	дрожжи-1													
	мука на подпыл-1,12													
	масло растительное-0,9													
	яйцо для смазки пирожков-1,3													
	курага-25													
	Итого за полдник		12.48	11.99	47.48	347.33	0.12	2.6	0.07	0.9	247	210	33	0.6
	ВСЕГО за день		48.28	63.94	183.93	1497.64	0.653	57.4	51.28	8.4	657.1	817.92	206.19	10.89