Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: старшие 12-18 лет

День: суббота

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													
260/2013	**Каша Дружба**	200	5.26	11.64	25.06	226.2	0.08	1.32	0.08	0.2	126.58	140.4	30.6	0.56
	Крупа рисовая-15													
	Крупа пшено - 11													
	Молоко -102													
	Сахар -5													
	Масло сливочное -10													
10//2013	**Салат из моркови с изюмом**	100	1.2	0.1	22.6	96	0.05	3.4	0	0.4	39	56	33	0.9
	морковь-100													
	изюм-11													
	сахар -10													
	лимон(для сока)-12													
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													
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**	50	3.75	1.45	25.7	131	0.055	0	0	0.85	9.5	32.5	6.5	0.6
	Батон нарезной-50													
112//2013	**Груша**	200	0.8	0.6	20.6	94	0.04	10	0	0.8	38	32	24	4.6
	груша 200													
	ИТОГО за завтрак		18.13	19.03	110.24	688	0.341	17.32	0.12	2.53	460.08	472.5	131.5	7.64
	Обед													
32//2009	**Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной**	100	1.6	5.26	12.68	102.89	0.08	12.5	0.21	4.63	32.31	51.4	21.26	0.98
	картофель-83													
	масло растительное-5													
	лук репчатый-13													
	огурцы соленые-20 или капуста квашеная-19													
	морковь-14													
44/2009	**Суп из овощей**	250	1.93	5.86	12.59	115.24	0.06	5.32	0.03	0.23	29.09	45.75	23.6	0.67
	капуста-25													
	картофель-66,25													
	морковь-12,5													
	лук репчатый-12													
	горошек зеленый консер.-11,5													
	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
177/2009	**Бифштекс рубленый паровой**	100	29.13	18.13	3	291.38	0.06	0	0.14	0.83	12.4	241.4	34.25	2.9
	говядина-196,13													
	масло сливочное-2,5													
435/2009	соус молочный-37,5:	30	1.03	2.1	2.66	33.5	0.01	0.2	0.01	0.04	35.9	27.9	4.4	0.05
	молоко - 41,25													
	мука пшеничная-1,88													
	масло сливочное-1,88													
	сахар-0,37													
423//2013	**Капуста тушеная**	180	6.66	6.48	7.02	113.4	0.07	30.6	0.06	1.26	109.8	99	43.2	1.8
	капуста ошлокочанная свежая-236,34													
	масло сливочное -8,1													
	морковь-9													
	лук репчатый-12,8													
	томат-пюре-14,4													
	мука пшеничная-2,2													
	сахар-5,4													
	петрушка-4,9													
	Печенье сдобное	30	2.5	4.8	17.7	121.7	0.04	0.09	0	0	11	24	8	0.4
	Печенье сдобное													
11.1.1.11	**Сок персиковый**	200	0.6	0	33	136	0.04	12	0	0	10	30	24	0.4
	Сок персиковый-200													
109//2013	**Хлеб ржаной**	55	3.63	0.66	18.37	95.67	0.1	0	0	0.77	19.25	86.87	25.85	2.09
	Хлеб ржаной-55													
111//2013	**Батон нарезной**	50	3.75	1.45	25.7	131	0.055	0	0	0.85	9.5	32.5	6.5	0.6
	Батон нарезной-50													
	ИТОГО за обед		47.33	44.79	107.37	1156.78	0.465	60.76	10.45	7.76	268.75	612.32	185.56	9.29
	Полдник													
516//2013	**Ряженка**	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
	ряженка-205													
311//2009	**Булочка ванильная**	50	6.68	6.99	37.88	241.33	0.04	0	0.03	0.9	7	30	5	0.4
	мука пшеничная-32,62													
	сахар-5,81													
	масло сливочное-4,15													
	яйцо-3,6													
	соль-0,6													
	дрожжи-0,66													
	ванилин-0,02													
	Итого за полдник		12.48	11.99	45.88	341.33	0.12	1.4	0.07	0.9	247	210	33	0.6
	ВСЕГО за день		77.94	75.81	263.49	2186.11	0.926	79.48	10.64	11.19	975.83	1294.82	350.06	17.53