

д: пятница

ДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реци	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
143	запеканка из творога	250	44	10,5	35,5	570	1,25	0,83	50	283,3	458,3	58,33	1,33
ГП	молоко сгущеное	40	2,83	2	22,02	117,7	0,03	0,39	9,97	126,5	91,37	13,57	0,08
362	кофейный напиток	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,4	8,34	0,13
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4
ГП	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,1	116,49	0,06	0	0	10	32	7	0,6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8
	итого за завтрак		54,23	15,6	130,9	1035,01	1,43	21,46	59,99	497,4	677,6	111,2	7,34
	ОБЕД												
69	щи из консервированных овощей	300	10,51	16,03	9,4	224,15	0,06	5,03	0,93	11,1	45,94	6,55	0,25
242	шницель п/ф	100	15,25	16,74	8,2	252,5	0,08	0,2	0	44	129	26	1,2
291	макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,38	253,31	0,07	0	0	14,4	41,4	9	0,9
358	компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	1	14,8	0	22,08	34,32	9,76	1,2
ГП	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,1	116,49	0,06	0	0	10	32	7	0,6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12
	итого за обед		38,39	40,19	126,7	1017,02	1,31	20,03	0,93	110	319,8	66,71	5,27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		92,6	55,8	258	2052,03	2,74	41,5	60,9	607	997	178	12,6
	В СРЕДНЕМ ЗА ДЕСЯТЬ ДНЕЙ		72	64	232	1744,84	1	53	136	483	1121	219	14