

четверг

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		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
193	рыба тушеная в томате с овощами	140	15,68	9,19	8,67	161,45	0,12	9,51	14,88	86,88	329,2	92,88	2,08
285	рис отварной	180	4,66	6,01	48,32	270,21	0,02	0	0,18	2,87	72,86	22,76	0,67
363	напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	14	2	4	0,6
349	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2
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	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8
	итого за завтрак		31,74	21,1	125,2	807,89	0,3	120,9	55,06	359,8	642,5	160,6	4,95
	ОБЕД												
71	рассольник из консервир. овощей	300	13,69	19,13	23,28	179,52	0,13	6,04	1,12	13,32	102,9	7,86	0,3
412	вареники п/ф с картофелем	150	9,69	13,59	13,2	210,00	0,02	0	30	85,5	15	33	0,9
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8
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	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12
	итого за обед		30,94	34,54	97,47	702,51	0,33	30,04	31,12	147,2	223	82,26	10,12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		62,7	55,6	223	1510,4	0,63	151	86,2	507	866	243	15,1