

д.: вторник

СДЕЛКА : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	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												
242	котлета	70	15,25	16,74	8,2	252,5	0,08	0,2	0	44	129	26	1,2
281	каша пшениая рассыпчатая	180	11,12	6,38	44,24	278,14	0,14	0	0	39,6	100,8	43,2	3,06
365	чай с лимоном	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8
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		32,57	24,02	88,89	730,63	0,32	4,2	0	113,6	302,3	90,2	8,46
	ОБЕД												
73	суп гороховый с гренками	300	18,64	12,35	43,51	148,19	0,22	3,5	25,73	29,03	45,23	20,83	1,19
168	рыба отварная	100	17,57	6,86	0,61	143	0,1	0	2,86	47	180	43	0,9
285	рис отварной	180	4,66	6,01	48,33	270,22	0,03	0	0,18	2,88	72,86	22,77	0,67
359	компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	39,6	0	28,11	18,19	11,45	1,1
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		47,11	26,29	160,7	855,36	0,48	43,1	28,77	125,4	385,4	113,5	5,58
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		79,7	50,3	250	1585,99	0,8	47,3	28,8	239	688	204	14