

понедельник
ДЕЛЯ : 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		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
121-131	каша молочная рисовая	250/6	5,5	7,25	41	347,4	0,07	0	25	30	45	12,5	0,5
347	кофейный напиток	200	3,7	3,93	25,95	153,92	0,02	0	0,03	111,4	125,6	20,28	0,66
373	сыр порциями	25	5,8	7,37	0	90,9	0	0,33	86,73	416,3	249,8	23,35	0,32
371	масло сливочное порциями	15	0,15	10,8	0,15	85,5	0	0	60	0	4,5	0	0
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		21,15	30,85	123,2	935,71	0,23	20,33	171,8	589,7	505,4	87,13	7,28
	ОБЕД												
82	суп овощной (из замор. овощей)	300	2,32	7,03	15,11	138,29	0,12	30,23	1,27	31,77	72,48	30,73	1,27
262	птица отварная	140	36,43	36,43	1,93	485,35	0,06	1,96	55,86	46,06	218,4	26,6	1,62
279	каша пшеничная рассыпчатая	180	9,27	5,32	36,87	231,78	0,12	0	0	33	148,5	36	2,55
355	компот из плодов и ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0	0	0	0	0	1	0
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		54,11	49,6	118	1130,39	0,4	32,19	57,13	129,2	508,5	109,7	7,16
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		75,3	80,5	241	2066,1	0,63	52,5	229	719	1014	197	14,4