

пятница

ДЕЛЯ : первая

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												
414	вареники п/ф с творогом и маслом	250/16	30	16	40,5	425,00	0,12	0,5	112,5	185	357,5	45	1,5
382-386	фрукты	40	2,56	6,72	27,44	180,68	0,04	0	47,88	9,31	26,6	3,99	0,27
368	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0	0	0	6	4	3	0,4
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		37,76	23,42	115,7	814,79	0,24	0,5	160,4	216,3	446,6	64,99	3,57
	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
196	рыба тушеная в сметанном соусе	140	15,42	13,47	5,61	205,32	0,28	7,04	78,6	148,4	533,8	142	3,23
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
365	соковая продукция	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	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12
	итого за обед		40,53	39,63	118,6	874,04	0,55	17,08	79,9	197	792,6	196	8,72
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		78,3	63,1	234	1688,83	0,79	17,6	240	413	1239	261	12,3