

четверг

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 <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>													
373	сыр порциями	25	5,8	7,37	0	91	0	0,3	2,75	415,8	56,25	23,35	0,32	
133	омлет натуральный	162,5	14,55	22,55	3,8	276,35	0,47	0,81	312,5	132,5	252,5	21,25	2,56	
239	сосиски отварные	70	6,62	16,04	1,57	179,72	0,13	0	0	24,5	111,3	14	1,26	
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	
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	
	<b>итого за завтрак</b>		<b>33,57</b>	<b>48,26</b>	<b>59,17</b>	<b>800,38</b>	<b>0,69</b>	<b>1,35</b>	<b>315,3</b>	<b>644,4</b>	<b>526</b>	<b>79,94</b>	<b>5,67</b>	
	<b>ОБЕД</b>													
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	
244	тефтели п/ф с соусом	100/40	16,05	23,15	9,16	208,60	0,04	0,9	0	22	107	19	0,8	
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	
	<b>итого за обед</b>		<b>41,92</b>	<b>45,32</b>	<b>119,5</b>	<b>939,5</b>	<b>0,32</b>	<b>5,93</b>	<b>0,93</b>	<b>84,5</b>	<b>370,5</b>	<b>77,95</b>	<b>5,32</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>75,5</b>	<b>93,6</b>	<b>179</b>	<b>1739,88</b>	<b>1,01</b>	<b>7,28</b>	<b>316</b>	<b>729</b>	<b>896</b>	<b>158</b>	<b>11</b>	