

среда  
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>													
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	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>26,28</b>	<b>20,38</b>	<b>90,38</b>	<b>675,52</b>	<b>0,4</b>	<b>11,04</b>	<b>78,78</b>	<b>181,3</b>	<b>679,1</b>	<b>185,7</b>	<b>8,1</b>	
	<b>ОБЕД</b>													
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	
234	фрикадельки п/ф с соусом томатным	100/40	18,04	19,34	13,08	298	0,08	0	25	23,84	2112	28,13	3,19	
291	макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,38	253,31	0,07	0	0	14,4	41,4	9	0,9	
363	напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	14	2	4	0,6	
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>765</b>	<b>49,46</b>	<b>39,06</b>	<b>164,2</b>	<b>982,49</b>	<b>0,47</b>	<b>113,5</b>	<b>50,73</b>	<b>99,67</b>	<b>2270</b>	<b>77,36</b>	<b>7,6</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>75,7</b>	<b>59,4</b>	<b>255</b>	<b>1658,01</b>	<b>0,87</b>	<b>125</b>	<b>130</b>	<b>281</b>	<b>2949</b>	<b>263</b>	<b>15,7</b>	