

вторник

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													
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	
277	каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,52	54	316,56	0,14	0	0	21,6	129,6	88,2	2,88	
357	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,7	0,7	20,8	22,6	16,8	2,26	
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		33,08	31,17	147,1	896,94	0,33	21,6	0,7	96,4	339,7	155	11,74	
	ОБЕД													
77	суп рыбный с крупой	300	9,9	9,98	17,69	247,56	0,1	1,06	37,73	140,8	249,2	73,06	1,51	
412	вареники п/ф с картофелем	150	9,69	13,59	13,2	210,00	0,02	0	30	85,5	15	33	0,9	
351	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0	4,4	0	22	18	6	0,2	
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	735	26,71	24,39	101,3	756,74	0,22	5,46	67,73	266,7	351,3	127,5	4,33	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		59,8	55,6	248	1653,68	0,55	27,1	68,4	363	691	282	16,1	