

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ : 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													
121-131	каша манная	250/6	5,5	7,25	41	347,4	0,07	0	25	30	45	12,5	0,5
347	какао с молоком	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
ГП	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,1	116,49	0,06	0	0	10	32	7	0,6
ГП	хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0	0	6	26,4	4,2	0,36
итого за завтрак			21,23	29,99	105,7	864,1	0,19	0,33	171,8	573,7	483,3	67,33	2,44
ОБЕД													
67	борщ из консервированных овощей	300	2,28	8	12,97	133,33	0,06	12,96	0	69,6	240	36	1,56
416	пельмени п/ф отварные с маслом	250/13	24,75	34,75	33,75	547,5	0,43	0	0	43,75	196,9	32,5	2,25
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			33,79	43,77	88,11	899,82	0,61	16,96	0	145,8	520	91,9	8,33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			55	73,8	194	1763,92	0,8	17,3	172	719	1003	159	10,8