День : пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория с11 до 18 лет (включительно)

№		Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Рец.	Приём пищи, наименование блюда	порц.	Б	Ж	У	цен-ть	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
311	Каша рисовая молочная жидкая	258	6.3	10.2	37.9	269	0.06	0.27	0.078	0.32	140.31	153.4	33.93	0.53
692	Кофейный напиток на молоке	200	3.45	2.8	25.9	143.2	0.04	1.43	0.02	0	136	99	15.4	0.21
г.п	Кондитерское изделие	60	2.88	2.75	22.06	124.6	0	0	0	0	6.12	24.56	4.31	0.33
	Хлеб пшеничный 1 с	50	3.8	0.45	23.1	110.5	0.08	0	0	0.98	11.5	43.5	16.5	1
	Итого в завтрак	**568**	**16.43**	**16.2**	**108.96**	**647.3**	**0.18**	**1.7**	**0.098**	**1.3**	**293.93**	**320.46**	**70.14**	**2.07**
	обед													
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	2.4	5.7	15.7	126	0.08	6.71	0.026	0.29	23.14	68.38	23.19	0.87
536	Жаркое по - домашнему	250	17.1	17.4	18.3	299	0.14	5.01	-	4.08	25.78	214.3	49.83	3.21
631	Компот из свежих плодов с вит С	200	0.2	0.1	25.4	99	0.01	1.6	0	0.08	6.27	3.83	3.13	0.83
	Хлеб пшеничный 1 с	50	3.8	0.45	23.1	110.5	0.08	0	0	0.98	11.5	43.5	16.5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2.47	0.54	16.3	82.03	0.12	0	0	0.41	15.8	91.7	7	0.4
	Итого в обед	**805**	**25.97**	**24.19**	**98.8**	**716.53**	**0.43**	**13.32**	**0.026**	**5.84**	**82.49**	**421.71**	**99.65**	**6.31**
	полдник													
гп	мягкие вафли	40	1.8	6	24	156	0.05	0.06	0.01	0.86	13.6	40.4	7.9	0.85
	Фрукты	110	0.06	0.5	10	50	0.03	10	0	0.2	16	11	9.9	0.78
685	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.6	15.8	81	0.01	0.26	0	0.05	53.2	39.15	6.09	0.08
	Итого в полдник	**350**	**3.36**	**8.1**	**49.8**	**287**	**0.09**	**10.32**	**0.01**	**1.11**	**82.8**	**90.55**	**23.89**	**1.71**
	Итого за день	**1723**	**45.76**	**48.49**	**257.56**	**1650.83**	**0.7**	**25.34**	**0.134**	**8.25**	**459.22**	**832.72**	**193.68**	**10.09**
														27