День : понедельник
Неделя: третья
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория с 11 до 18лет (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													
340	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	258	9.1	11.2	42.1	307	0.19	0.26	0.077	0.34	156.68	200.54	53.46	1.42
г.п	Кондитерское изделие	25	0.97	2.45	15.63	135.5	0.01	0	1.5	1.17	2	10.5	1.5	0.15
685	Чай с лимоном с сахаром	200	0,2	0 ,1	13,9	55	0	0 ,01	0	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
	Хлеб пшеничный 1 с	50	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044	0	0	0.67	8	26	10.5	0.48
	Итого в завтрак	**533**	**13.51**	**13.99**	**92.55**	**590.7**	**0.244**	**0.27**	**1.577**	**3.57**	**169.54**	**237.8**	**66.8**	**2.13**
	обед													
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	1.9	5.5	12	105	0.04	7.95	0.027	0.26	37.04	48.1	20.97	0.97
388	Котлета рыбная	100	14.9	11.4	12.9	215	0.1	0.15	0.01	5	41.69	150.13	28.29	1.11
297	Каша гречневая рассыпчатая	200	9.5	7.7	38.2	264	0.2	1.13	0.04	1.3	70.66	248.06	174.66	5.3
639	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	2.4	0.1	41.4	119	0.04	0.8	0	1.68	70.93	63.51	45.68	1.44
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2.28	0.27	14.88	68	0.06	0	0	0.46	7.8	24.9	10.5	0.48
	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	**835**	**33.45**	**25.51**	**135.68**	**853.03**	**0.56**	**10.03**	**0.077**	**9.11**	**243.92**	**626.4**	**287.1**	**9.7**
	полдник													
гп	пряники	150	7.2	6.9	55.14	311.4	0	0	0	0	15.3	61.41	10.8	0.82
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0.8
	Итого в полдник	**350**	**7.4**	**6.9**	**69.14**	**367.4**	**0**	**0**	**0**	**0**	**27.3**	**69.41**	**16.8**	**1.62**
	Итого за день	**1718**	**54.36**	**46.4**	**297.37**	**1811.13**	**0.804**	**10.3**	**1.654**	**12.68**	**440.76**	**933.61**	**370.7**	**13.45**
														28