

День : понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
334	Макароны, запечённые с сыром	260	13	21.1	43.5	421	0.07	0.06	0.1	1.44	210.77	170.83	20.27	1.15
г.п	Кондитерское изделие	60	3.84	10.08	41.1	270.6	0.06	0	0.11	0.6	14.16	39	6	0.48
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
	Хлеб пшеничный 1 с	30	1.47	0.14	8.85	42.54	0.02	0	0	0.34	3.6	0.07	2.52	0.21
	Итого в завтрак	550	19.81	32.92	109.25	815.14	0.16	0.32	0.21	2.43	281.73	249.05	34.88	1.92
	обед													
	Овоши свежие (солёные)	100	0.8	0.1	3.3	14	0.06	7	0.14	0.7	14	26	20	0.09
124	Щи из свежей капусты со сметаной	260	2.09	6.33	10.64	107.83	0.07	18.04	0.24	0.22	44.23	53.63	21.58	0.77
394	Тефтели рыбные	100	8.64	7.8	10.26	145.2	0.048	0.34	0.012	0	24.16	57.84	12.58	0.046
297	Каша гречневая рассыпчатая	200	9.5	7.7	38.2	264	0.2	1.13	0.039	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	15	0.73	0.07	4.42	21.27	0.01	0	0	0.17	1.8	0.03	1.26	0.11
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0.66	0.12	3.42	17.4	0.01	0	0	0.11	2.9	15	4.95	0.39
	Итого в обед	890	24.82	22.22	111.64	688.7	0.438	27.31	0.431	4.18	228.68	464.07	280.71	8.146
	ПОЛДНИК													
738	Пирожки с капустой	150	10.2	10.6	52.1	348	0.12	2.62	0.059	2.5	51.18	104.26	22.1	1.5
	Сок фруктовый	200	1.1	0.2	24.4	102	0.02	4	0.026	0.91	19.34	53.16	9.72	0.998
	Итого в полдник	350	11.3	10.8	76.5	450	0.14	6.62	0.085	3.41	70.52	157.42	31.82	2.498
	Итого за день	1790	55.93	65.94	297.39	1953.84	0.738	34.25	0.726	10.02	580.93	870.54	347.41	12.564
														18

