День : четверг
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													
492	Плов из курицы	200	16.95	10.47	35.73	305	0.11	6.03	0.01	0	46.35	175.53	54.04	1.97
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0.8
гп	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
гп	фрукты	100	0.4	0	11.3	192	0.1	46	0	0.2	248	11	9	2.2
	Итого в завтрак	**550**	**21.35**	**10.92**	**84.13**	**663.5**	**0.29**	**52.03**	**0.01**	**1.18**	**317.85**	**238.03**	**85.54**	**5.97**
	обед													
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6.7	4.2	19.5	144	0.24	7.1	0.017	0.31	31.42	101.75	38.11	1.9
451	Биточки из говядины с томат. соусом	100	14.5	12	12.8	218	0.06	0.05	0.003	3.12	34.77	140.12	27.66	1.43
520	Пюре картофельное	200	4.1	6.6	26.9	186	0.16	13.92	0.03	0.27	47.56	111.44	38.07	1.39
648	Кисель плодово -ягодный	200	0	0	10	119	0	4	0	0	0.2	0	0	0.3
	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	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	**810**	**28.5**	**23.41**	**89.92**	**770.3**	**0.59**	**25.07**	**0.05**	**4.28**	**131.55**	**445.04**	**112.1**	**5.53**
	полдник													
747	Булочка домашняя	50	3.75	6.6	30.39	197.5	0.06	0	0.009	2	9.9	44.5	6.5	0.65
644	Молоко кипячёное 2,5%	200	5.8	6.5	9	116	0.06	1.1	0.03	0	240	180	25.7	0.18
	Фрукты	100	0.04	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
	Итого в полдник	**350**	**9.59**	**13.5**	**49.19**	**360.5**	**0.15**	**11.1**	**0.039**	**2.2**	**265.9**	**235.5**	**41.2**	**3.03**
	Итого за день	**1710**	**59.44**	**47.83**	**223.24**	**1794.3**	**1.03**	**88.2**	**0.099**	**7.66**	**715.3**	**918.57**	**238.84**	**14.53**
														26