День : суббота
Неделя: вторая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория с 11 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	14.8	14.8	27.2	308	0.11	6.03	0.01	0	46.35	175.53	54.04	1.97
685	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	0.02	7.34	0.02	0.02	16	8	6	0.8
	Фрукты	100	0.4	0.4	10.3	63	0.03	10	0	0	16	11	9	2.2
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	3.95	0.5	24.2	118	0.08	0	0	0.065	11.5	43.5	16.5	1
	Итого в завтрак	**550**	**19.35**	**15.7**	**76.7**	**547**	**0.24**	**23.37**	**0.03**	**0.085**	**89.85**	**238.03**	**85.54**	**5.97**
	обед													
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6.2	5.6	22.3	167	0.24	7.1	0.017	0.31	31.42	101.75	38.11	1.9
462	Тефтели из говядины с рисом	120	11	16.94	13.58	251.24	0.25	3.22	43	3.12	16.12	125.45	20.1	1.68
297	Каша перловая рассыпчатая	200	5.6	5.9	35.9	223	0.07	1.13	0.03	1.37	77.68	221.33	61.26	1.75
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
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	30	2.37	0.3	14.5	70.5	0.048	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.6
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	15	1.16	0.21	5.66	30.2	0.03	0	0	0.345	4.95	29.1	8.55	0.675
	Итого в обед	**815**	**26.53**	**29.05**	**117.34**	**840.94**	**0.648**	**13.05**	**43.047**	**5.615**	**143.34**	**507.56**	**141.05**	**7.435**
	полдник													
806	пирожки с картошкой	150	9.75	6	53.85	312	0.09	0.09	0.017	1.61	23.7	78.15	13.05	0.75
685	Чай с молоком	200	1.6	1.6	17.3	87	0.01	0.26	-	0.05	53.2	39.15	6.09	0.08
	Итого в полдник	**350**	**11.35**	**7.6**	**71.15**	**399**	**0.1**	**0.35**	**0.017**	**1.66**	**76.9**	**117.3**	**19.14**	**0.83**
	Итого за день	**1715**	**57.23**	**52.35**	**265.19**	**1786.94**	**0.988**	**36.77**	**43.094**	**7.36**	**310.09**	**862.89**	**245.73**	**14.235**