

День : вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет (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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
340	Омлет натуральный с маслом	205	15.75	22.52	6.5	287.26	0.08	0.36	0.46	6.85	202.84	30.3	303	2.65
685	Чай с молоком	200	1.6	1.6	17.3	87	0.01	0.26	0	0.05	53.2	39.15	6.09	0.08
п.п	Фрукты	100	0.26	0.17	13.82	72	0.036	12	0	0.2	19.2	11	13.2	2.64
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	555	21.56	24.79	61.82	564.26	0.206	12.62	0.46	7.165	286.74	123.95	338.79	6.37
	обед													
	Овощи свежие (солёные)	100	1	0.2	3.5	12	0.045	2.3	0.006	0.03	57	16	7	0.26
96	Рассольник Ленинградский со смет.	250	3	4.5	20.1	135	0.08	6.71	0.026	0.29	23.14	68.38	23.19	0.87
130	Курица тушеная с морковью	100	14.1	6.3	4.4	131.3	0.04	1.3	0.04	0.5	22	112	54	1
516	Макароны отварные с маслом	200	6.8	12.2	45.6	326	0.09	0	0.023	1.12	12.41	54.09	9.74	0.99
639	Компот из сухофруктов с вит .С	200	0.6	0.1	31.4	124	0.04	0.8	0	1.68	70.93	63.51	45.68	1.44
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	15	1.19	0.15	7.25	35.3	0.024	0	0	0.195	3.45	13.1	4.95	0.3
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	880	27.85	23.66	117.91	793.8	0.349	11.11	0.095	4.16	193.88	356.18	153.11	5.535
	ПОЛДНИК													
	Кондитерское изделие	50	1.2	4.8	17.6	117.8	0	0.186	0	1.88	40.32	56.2	17.2	0.26
769	Булочка домашняя	100	7	11.8	53.4	348	0.04	0	0.75	1.14	15.38	59.98	10	0.84
685	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	0.02	7.34	0.02	0.02	16	8	6	0.8
	Итого в полдник	350	8.4	16.6	86	523.8	0.06	7.526	0.77	3.04	71.7	124.18	33.2	1.9
	Итого за день	1785	57.81	65.05	265.73	1881.86	0.615	31.256	1.325	14.365	552.32	604.31	525.1	13.805
														16

г.п	Кондитерское изделие
-----	----------------------