День : вторник
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													
	Макароны с соусом Болоньезе	300	25.5	19.56	56.53	504.3	0.11	5.28	0.12	1.525	218.95	138.64	25.58	1.83
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	14	53	-	-	-	-	40	0	0	0.04
П.П	Хлеб пшеничный 1 с	40	3.16	0.4	19.3	94	0.064	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Итого в завтрак	**540**	**28.86**	**19.96**	**89.83**	**651.3**	**0.174**	**5.28**	**0.12**	**2.045**	**268.15**	**173.44**	**38.78**	**2.67**
	обед													
124	Щи из свежей капусты с 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
493	Курица тушённая в сметанном соусе	100	12.75	22.45	1.4	258.34	0.05	0.43	0.16	0.82	45.24	168.49	20.02	2.14
511	Рис отварной	180	4.6	5.9	42.7	246	0.06	1.13	0.03	0.92	61.81	134	68.69	1.36
639	Компот из сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124	0.04	0.8	0	1.68	70.93	63.51	45.68	1.44
П.П	Хлеб пшеничный 1 с	35	2.77	0.35	16.9	82.3	0.056	0	0	0.455	8.05	30.5	11.6	0.7
П.П	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.93	0.035	9.43	50.3	0.05	0	0	0.575	8.25	48.5	14.3	1.13
	Итого в обед	**800**	**24.55**	**34.235**	**113.83**	**865.94**	**0.296**	**10.31**	**0.217**	**4.71**	**231.32**	**493.1**	**181.26**	**7.74**
	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
686	чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	13.9	55	0	1.12	0	0	2.86	1.34	0.73	0.08
	Итого в полдник	**350**	**9.95**	**6.1**	**67.75**	**367**	**0.09**	**1.21**	**0.017**	**1.61**	**26.56**	**79.49**	**13.78**	**0.83**
	Итого за день	1690	**63.36**	**60.295**	**271.41**	**1884.24**	**0.56**	**16.8**	**0.354**	**8.365**	**526.03**	**746.03**	**233.82**	**11.24**