

День недели: **четверг**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорийность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
<b>Завтрак</b>													
<b>Обед</b>	129	Суп-лапша домашняя	250	14	11,63	23,7	48,8	146,125	1,84	1,25	0,098	113,15	255,5
	367	Птица в соусе с томатом	100	5,36	5,76	0,96	8,96	25,6	0,456	0,32	0,0256	37,024	77,44
	385	Рис отварной рассыпчатый	200	5,02	7,24	51,8	9,6	108,9	0,032	0	0,042	36	292,4
	16	Нарезка из соленых огурцов с луком	60	0,12	3,6	0,72	2,82	5,34	0,072	0,66	0,006	0	36
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	544	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	13,7	33,4	0,44	0	0,05	25,4	168
	484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	-	-	15	3,4	5,8	0,02	0	0	0	60
<b>Итого</b>				<b>31,98</b>	<b>33,77</b>	<b>107,64</b>	<b>158,38</b>	<b>383,765</b>	<b>5,968</b>	<b>7,43</b>	<b>0,4186</b>	<b>215,374</b>	<b>862,2</b>