

День недели: **четверг**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорийност ь
							кальци й	фосфо р	желез о	С	В1	А	
Завтрак													
Обед	129	Суп-лапша домашняя	250	14	11,63	23,7	48,8	146,125	1,84	1,25	0,098	113,15	255,5
	377/367	Пюре картофельное, птица в соусе с томатом	280	9,56	13,76	13,16	59,96	128,6	1,616	5,32	0,1856	76,824	213,4
	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
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	20,1	19,2	0,69	0,2	0,01		84
		Итого	900	31,98	33,77	107,64	158,38	383,765	5,968	7,43	0,4186	215,374	862,2
Итого				31,98	33,77	107,64	158,38	383,765	5,968	7,43	0,4186	215,374	862,2