

День недели:

понедельник

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	
Завтрак													
Обед	98	Свекольник	250	9,2	10,05	11,32	52,35	118,8	2,07	8,87	0,07	30,45	172,5
	333	Голубцы ленивые	100	10	12	4,2	24	120	1,68	8,7	0,03	19	164
	150	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	24,6	22,2	0,42	4,2	0,012	0	70,8
	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
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	20,1	19,2	0,69	0,2	0,01		84
		Пряник сдобный	50	2,4	1,4	38,8	4,5	20,5	0,3	0	0,04	0	167,9
		Итого		710	26,94	29,37	100,5	138,55	351,8	6,47	21,97	0,231	49,45