

Неделя: **первая ПОНЕДЕЛЬНИК**

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	104	Щи со свежей капустой и картофелем	250	7,025	8,38	6,095	42,03	90,71	1,36	12,12	0,0645	0	128,05
	202	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,7	8,8	51,8	22,2	273,8	6,2	0	0,28	32	333,2
	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
	1	Нарезка из капусты белокочанной	60	0,84	3,6	4,98	23,4	16,8	0,312	10,2	0,012	0	55,8
	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
	487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	13,5	8	1,16	3,3	0,02	-	60
		Пряник сдобный	50	2,4	1,4	38,8	4,5	20,5	0,3	0	0,04	0	167,9
		Итого	910	31,225	28,62	138,295	127,59	486,51	11,098	25,94	0,5111	69,024	927,69
Итого			31,225	28,62	138,295	127,59	486,51	11,098	25,94	0,5111	69,024	927,69	