

День недели: **пятница**

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	116	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	Гречка отварная	200	11,7	8,8	51,8	22,2	273,8	6,2	0	0,28	32	333,2
	372,414	Котлета из птицы, соус белый	100	11,184	7,939	6,791	30,502	73,606	1,038	0,837	0,05	46,6	143,09
	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	34,8
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	84
	487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	13,5	8	1,16	3,3	0,02		60
	590	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	14,5	45	1,05	0	0,04	0,005	208,5
		Итого	910	26,04	23,055	134,06	96,69	341,76	3,664	2,69	0,217	59,895	952,21