

День недели: **пятница**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Угледо ды (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорийност ь
							кальци й	фосфо р	железо	С	В1	А	
Завтра к													
обед	95	Борщ с капустой и картофелем	250	7,26	8,305	7,47	45,855	97,935	1,795	7,695	0,057	0	133,62
	385	Рис отварной	200	5,02	7,24	51,8	9,6	108,9	0,032	0	0,042	36	292,4
	298	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	9,44	3,33	2,78	36,67	112,22	0,51	1,83	0,05	23,89	78,89
	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
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	20,1	19,2	0,69	0,2	0,01		84
	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
Итого			26,04	23,055	134,06	96,69	341,76	3,664	2,69	0,217	59,895	952,21	