

День недели: **среда**

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	
<b>Завтрак</b>													
<b>Обед</b>	116	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,825	7,875	17,35	34,35	116,92	1,63	8,52	0,11	32,07	179,5
	375	Плов из отварной птицы	250	18,75	16,25	31,25	43,75	207,5	1,86	1,87	0,06	23,75	356,25
	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
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	20,1	19,2	0,69	0,2	0,01		84
	589	Пряник сдобный	50	2,4	1,4	38,8	4,5	20,5	0,3	0	0,04	0	167,9
		<b>Итого</b>	<b>860</b>	<b>35,295</b>	<b>29,705</b>	<b>129,68</b>	<b>118,52</b>	<b>420,56</b>	<b>5,862</b>	<b>11,25</b>	<b>0,295</b>	<b>55,82</b>	<b>928,95</b>