

День недели: **среда**

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	
<b>Завтрак</b>													
<b>Обед</b>	98	Свекольник	250	9,2	10,05	11,32	52,35	118,8	2,07	8,87	0,07	30,45	172,5
	256	Макаронные изделия - отварные	200	7,4	0,6	39,42	18,38	60,5	1,436	0	0,074	45,76	253,8
	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
	5	Нарезка из капусты белокочанной и огурцов	60	0,6	3,6	1,8	18,6	16,8	0,3	10,2	0,018	0	42
	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
	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>910</b>	<b>34,684</b>	<b>24,269</b>	<b>133,791</b>	<b>150,832</b>	<b>349,306</b>	<b>7,614</b>	<b>23,207</b>	<b>0,341</b>	<b>122,81</b>	<b>944,59</b>	
<b>Итого</b>				<b>34,684</b>	<b>24,269</b>	<b>133,791</b>	<b>150,832</b>	<b>349,306</b>	<b>7,614</b>	<b>23,207</b>	<b>0,341</b>	<b>122,81</b>	<b>944,59</b>