

День недели: **вторник**

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	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
	256/36 7	Макаронные изделия - отварные, птица в соусе с томатом	280	12,76	6,36	40,37	27,33	86,09	1,866	0,32	0,0856	82,784	331,24
	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
	544	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	13,7	33,4	0,44	0	0,05	25,4	168
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	20,1	19,2	0,69	0,2	0,01		84
		<b>Итого</b>	<b>900</b>	<b>28,685</b>	<b>23,12</b>	<b>118,325</b>	<b>134,76</b>	<b>297,3</b>	<b>5,966</b>	<b>22,84</b>	<b>0,2971</b>	<b>108,184</b>	<b>858,59</b>