

День недели: **вторник**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

	№ рецепта	Наименование блюд	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорийность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
Завтрак													
Обед	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
	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
		Итого	870	36,995	32,505	119,38	127,72	433,46	6,002	11,25	0,305	81,22	929,05
Итого			36,995	32,505	119,38	127,72	433,46	6,002	11,25	0,305	81,22	929,05	