

День недели: **вторник**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

	№ рецепт а	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорийност ь
							кальци й	фосфо р	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
	544	Булочка русская	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>870</b>	<b>36,995</b>	<b>32,505</b>	<b>119,38</b>	<b>127,72</b>	<b>433,46</b>	<b>6,002</b>	<b>11,25</b>	<b>0,305</b>	<b>81,22</b>	<b>929,05</b>
<b>Итого</b>			<b>36,995</b>	<b>32,505</b>	<b>119,38</b>	<b>127,72</b>	<b>433,46</b>	<b>6,002</b>	<b>11,25</b>	<b>0,305</b>	<b>81,22</b>	<b>929,05</b>	