

День недели: **среда**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

	№ рецепта	Наименование блюд	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Угледо ды (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорийность
							кальци й	фосфо р	желез о	С	В1	А	
<b>Завтрак</b>													
<b>Обед</b>	122	Суп с горохом	250	14,62	8,97	16,8	58,2	147,5	3,22	1,25	0,26	50,45	206,25
	385	Рис отварной рассыпчатый	200	5,02	7,24	51,8	9,6	108,9	0,032	0	0,042	36	292,4
	372,41 4	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
	108	Нарезка из свеклы с чесноком	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	484	Хлеб ржаной	200	-	-	15	3,4	5,8	0,02				60
	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>1050</b>	<b>37,424</b>	<b>24,729</b>	<b>153,951</b>	<b>139,302</b>	<b>426,606</b>	<b>6,61</b>	<b>2,287</b>	<b>0,471</b>	<b>133,05</b>	<b>1058,94</b>