

День недели: **четверг**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорийность Б
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
Завтрак													
обед	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
	202	Гречка отварная	200	11,7	8,8	51,8	22,2	273,8	6,2	0	0,28	32	333,2
	367	Птица в соусе с томатом	100	5,36	5,76	0,96	8,96	25,6	0,456	0,32	0,0256	37,024	77,44
	1	Нарезка из капусты белокочанной	60	0,84	3,6	4,98	23,4	16,8	0,312	10,2	0,012	0	55,8
	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
	590	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	14,5	45	1,05	0	0,04	0,005	208,5
	484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	-	-	15	3,4	5,8	0,02				60
		Итого	910	32,275	31,92	137,495	127,49	508,81	10,708	22,64	0,4911	69,029	968,29