

День недели: **четверг**

Неделя:

**вторая**

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	
<b>Завтрак</b>													
	98	Свекольник	250	9,2	10,05	11,32	52,35	118,8	2,07	8,87	0,07	30,45	172,5
	376	Рагу из птицы	200	13,6	13,6	13,6	32	160,8	2,4	5,92	0,12	32	231,2
	150	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	24,6	22,2	0,42	4,2	0,012	0	70,8
	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
	589	Пряник сдобный	50	2,4	1,4	38,8	4,5	20,5	0,3	0	0,04	0	167,9
	484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	-	-	15	3,4	5,8	0,02				60
		<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>29,94</b>	<b>30,87</b>	<b>104,8</b>	<b>129,85</b>	<b>379,2</b>	<b>6,52</b>	<b>18,99</b>	<b>0,311</b>	<b>62,45</b>	<b>807,7</b>
<b>Итого</b>				<b>29,94</b>	<b>30,87</b>	<b>104,8</b>	<b>129,85</b>	<b>379,2</b>	<b>6,52</b>	<b>18,99</b>	<b>0,311</b>	<b>62,45</b>	<b>807,7</b>