

День недели: **понедельник**

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
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
<b>Завтрак</b>													
<b>Обед</b>	95	Борщ с капустой и картофелем	250	7,26	8,305	7,47	45,855	97,935	1,795	7,695	0,057	0	133,62
	256/367	Макаронные изделия - отварные, птица в соусе с томатом	280	12,76	6,36	40,37	27,33	86,09	1,866	0,32	0,0856	82,784	331,24
	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
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	20,1	19,2	0,69	0,2	0,01		84
	544	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	13,7	33,4	0,44	0	0,05	25,4	168
		<b>Итого</b>	<b>900</b>	<b>29,46</b>	<b>24,785</b>	<b>122,52</b>	<b>144,585</b>	<b>309,925</b>	<b>6,521</b>	<b>12,415</b>	<b>0,2836</b>	<b>108,184</b>	<b>892,96</b>
<b>Итого</b>			<b>28,51</b>	<b>25,385</b>	<b>126,12</b>	<b>128,685</b>	<b>308,125</b>	<b>6,461</b>	<b>12,215</b>	<b>0,2636</b>	<b>82,789</b>	<b>909,46</b>	