

День недели: **пятница**

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 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | 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 |
| | 333 | Голубцы ленивые | 100 | 10 | 12 | 4,2 | 24 | 120 | 1,68 | 8,7 | 0,03 | 19 | 164 |
| | 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 |
| | 495 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 20,1 | 19,2 | 0,69 | 0,2 | 0,01 | | 84 |
| | 541 | Булочка ванильная | 60 | 5,3 | 4,7 | 28,8 | 12,1 | 40,6 | 0,58 | 0 | 0,06 | 29,7 | 179 |
| | | Итого | 720 | 29,445 | 28,755 | 92,63 | 106,37 | 353,16 | 5,962 | 18,08 | 0,285 | 80,77 | 747,8 |
| Итого | | | 29,445 | 28,755 | 92,63 | 106,37 | 353,16 | 5,962 | 18,08 | 0,285 | 80,77 | 747,8 | |