

День недели: **среда**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорийность
							кальци й	фосфо р	желез о	С	В1	А	
Завтрак													
Обед	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
	377/367	Пюре картофельное, птица в соусе с томатом	280	9,56	13,76	13,16	59,96	128,6	1,616	5,32	0,1856	76,024	213,4
	34	Нарезка из свеклы с чесноком	100	1,4	6,1	7,5	34,5	38	1,26	5,2	0,02	0	90
	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
	484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	-	-	15	3,4	5,8	0,02				60
544	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	13,7	33,4	0,44	0	0,05	25,4	168	
Итого			940	33,28	33,51	102,42	182,76	404,4	7,866	11,77	0,5846	151,874	842,95