

День недели: **вторник**

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 |
| | 375 | Плов из отварной птицы | 250 | 18,75 | 16,25 | 31,25 | 43,75 | 207,5 | 1,86 | 1,87 | 0,06 | 23,75 | 356,25 |
| | 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 |
| | 589 | Пряник сдобный | 50 | 2,4 | 1,4 | 38,8 | 4,5 | 20,5 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0 | 167,9 |
| | 495 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 20,1 | 19,2 | 0,69 | 0,2 | 0,01 | | 84 |
| | | Итого | 860 | 35,295 | 29,705 | 129,68 | 118,52 | 420,56 | 5,862 | 11,25 | 0,295 | 55,82 | 928,95 |
| Итого | | | 35,295 | 29,705 | 129,68 | 118,52 | 420,56 | 5,862 | 11,25 | 0,295 | 55,82 | 928,95 | |