

Неделя первая 5-й день, пятница.

Сезон: осень

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b><u>ЗАВТРАК:</u></b>														
222	Пудинг из творога	180	17.64	21.92	43.81	482.40	0.15	0.40	132.12	1.01	227.52	441.19	43.52	1.84
п/п	Сгущённое молоко	20	4.16	1.00	11.04	59.00	0.01	0.20	5.00	0.03	63.80	45.80	6.80	0.06
209	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	0.03	0.00	100.00	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	0.00	0.00	40.00	0.11	2.40	3.00	0.00	0.02
379	Коф напиток на мол.	200	3.17	2.68	15.95	100.06	0.04	1.30	20.00	0.00	125.80	90.00	14.00	0.13
338	Фрукты свежие	185	0.72	0.72	18.13	86.95	0.06	18.50	0.00	0.37	29.60	20.35	16.65	4.07
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.06	24.60	116.60	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.60	7.00	0.55
	<b><i>ИТОГО:</i></b>		<b><i>34.65</i></b>	<b><i>38.23</i></b>	<b><i>113.94</i></b>	<b><i>974.01</i></b>	<b><i>0.35</i></b>	<b><i>20.40</i></b>	<b><i>297.12</i></b>	<b><i>2.31</i></b>	<b><i>481.12</i></b>	<b><i>709.74</i></b>	<b><i>92.77</i></b>	<b><i>7.67</i></b>
<b><u>2-Й ЗАВТРАК:</u></b>														
338	Фрукты свежие	185	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
	<b><i>ИТОГО:</i></b>		<b><i>0.80</i></b>	<b><i>0.80</i></b>	<b><i>19.60</i></b>	<b><i>94.00</i></b>	<b><i>0.06</i></b>	<b><i>20.00</i></b>	<b><i>0.00</i></b>	<b><i>0.40</i></b>	<b><i>32.00</i></b>	<b><i>22.00</i></b>	<b><i>18.00</i></b>	<b><i>4.40</i></b>
<b><u>ОБЕД:</u></b>														
70	Помидор соленый	70	0.78	0.07	2.45	14.00	0.01	7.35	0.00	0.49	7.00	24.50	10.50	0.56
102	Суп карт с бобовыми	300	6.59	6.32	19.84	117.90	0.27	6.99	0.00	2.91	51.21	105.72	42.70	2.46
294/330	Котлеты из курицы с соусом сметанным.	100	10.43	12.31	12.51	202.50	0.08	0.56	46.4	1.95	46.70	58.53	15.10	1.00
302	Каша рас гречневая	180	10.32	7.30	46.36	292.60	0.25	0.00	0.00	0.73	17.78	244.80	162.96	5.47
389	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.40	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.8
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.08	29.50	140.00	0.07	0.00	0.00	0.66	12.00	39.09	8.40	0.66
	Хлеб ржаной	60	3.30	0.80	33.30	84.00	0.10	0.00	0.00	0.60	24.00	74.40	24.00	2.40
	<b><i>ИТОГО:</i></b>		<b><i>36.98</i></b>	<b><i>26.88</i></b>	<b><i>164.16</i></b>	<b><i>935.40</i></b>	<b><i>0.80</i></b>	<b><i>18.90</i></b>	<b><i>46.4</i></b>	<b><i>7.54</i></b>	<b><i>172.69</i></b>	<b><i>561.04</i></b>	<b><i>271.66</i></b>	<b><i>15.35</i></b>
<b><u>ПОЛДНИК:</u></b>														
2	Бутерброд с повидлом	55	2.40	3.87	27.83	156.00	0.04	0.10	20.00	0.39	10.00	22.80	5.60	0.60
386	Ряженка	180	5.22	4.50	7.56	91.80	0.04	0.54	36.00	0.00	223.20	165.60	25.20	0.00
	<b><i>ИТОГО:</i></b>		<b><i>7.62</i></b>	<b><i>8.37</i></b>	<b><i>35.39</i></b>	<b><i>247.80</i></b>	<b><i>0.08</i></b>	<b><i>0.64</i></b>	<b><i>56.00</i></b>	<b><i>0.39</i></b>	<b><i>233.20</i></b>	<b><i>188.40</i></b>	<b><i>30.80</i></b>	<b><i>0.60</i></b>
<b><u>УЖИН:</u></b>														
259	Жаркое по домашн.	200	18.50	20.70	18.95	337.10	0.14	7.73	0.00	3.54	34.86	235.10	48.55	4.41
20	Салат из свежих огурцов	100	0.75	6.02	2.35	66.60	0.03	4.70	0.00	0.35	22.32	39.60	13.19	0.57
376	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.08	29.50	140.00	0.07	0.00	0.00	0.66	12.00	39.09	8.40	0.66
	Хлеб ржаной	60	3.30	0.80	33.30	84.00	0.10	0.00	0.00	0.60	24.00	74.40	24.00	2.40
386	Ряженка	180	5.22	4.50	7.56	91.80	0.04	0.54	36.00	0.00	223.20	165.60	25.20	0.00
	<b><i>ИТОГО:</i></b>		<b><i>32.40</i></b>	<b><i>32.12</i></b>	<b><i>106.66</i></b>	<b><i>779.50</i></b>	<b><i>0.38</i></b>	<b><i>13.00</i></b>	<b><i>36.00</i></b>	<b><i>5.15</i></b>	<b><i>327.48</i></b>	<b><i>556.59</i></b>	<b><i>120.74</i></b>	<b><i>8.32</i></b>
	<b><i>ВСЕГО:</i></b>		<b><i>112.45</i></b>	<b><i>106.40</i></b>	<b><i>439.75</i></b>	<b><i>3030.71</i></b>	<b><i>1.67</i></b>	<b><i>72.94</i></b>	<b><i>435.5</i></b>	<b><i>15.79</i></b>	<b><i>1246.5</i></b>	<b><i>2037.77</i></b>	<b><i>533.97</i></b>	<b><i>36.34</i></b>