

Неделя первая 3-й день, среда.

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	Амкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b><u>ЗАВТРАК:</u></b>														
223	Запеканка из творога	180	21.85	24.26	30.82	468.00	0.12	0.47	145.80	0.94	263.20	377.00	42.44	1.40
п/п	Сгущенное 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
382	Какао с молоком	200	4.00	3.54	17.58	118.60	0.06	1.59	0.04	0.00	152.20	124.60	21.34	0.48
338	Фрукты свежие	185	0.74	0.74	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>ИТОГО:</b>		<b>39.71</b>	<b>41.45</b>	<b>102.58</b>	<b>978.15</b>	<b>0.34</b>	<b>20.76</b>	<b>290.84</b>	<b>2.24</b>	<b>543.20</b>	<b>680.15</b>	<b>99.03</b>	<b>7.58</b>
<b><u>2-Й ЗАВТРАК:</u></b>														
п/п	Конд изделия	25	1.00	7.50	15.50	135.00	0.00	0.00	0.00	1.08	2.00	1.00	1.50	2.00
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	2.80
	<b>ИТОГО:</b>		<b>2.00</b>	<b>7.50</b>	<b>35.70</b>	<b>219.40</b>	<b>0.02</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>1.28</b>	<b>16.00</b>	<b>15.00</b>	<b>9.50</b>	<b>4.80</b>
<b><u>ОБЕД:</u></b>														
71	Помидор свежий	70	0.77	0.14	10.64	43.40	0.00	1.98	0.00	0.01	9.94	3.08	1.68	0.25
83	Борщ с картофелем	300	2.43	6.02	16.13	140.10	0.09	11.01	0.00	2.88	50.37	78.96	35.79	1.65
286	Перец фарш. мясом и рисом	270	12.74	9.97	24.08	232.61	0.07	75.11	10.5	1.38	26.63	136.14	29.94	2.20
342	Компот из свеж. фрукт	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.90	0.00	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
	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>ИТОГО:</b>		<b>23.96</b>	<b>17.17</b>	<b>141.53</b>	<b>754.71</b>	<b>0.34</b>	<b>89.00</b>	<b>10.50</b>	<b>5.61</b>	<b>137.12</b>	<b>336.07</b>	<b>104.95</b>	<b>8.11</b>
<b><u>ПОЛДНИК:</u></b>														
406	Пирожок с повидлом	25	4.11	1.35	41.43	194.00	0.07	0.00	0.00	0.89	13.63	13.69	16.62	1.00
385	Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	107.00	0.08	2.60	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9.91</b>	<b>6.35</b>	<b>51.03</b>	<b>301.00</b>	<b>0.15</b>	<b>2.60</b>	<b>40.00</b>	<b>0.89</b>	<b>253.63</b>	<b>193.69</b>	<b>44.62</b>	<b>1.20</b>
<b><u>УЖИН:</u></b>														
289	Рагу из птицы	250	17.94	16.74	21.72	310.00	0.10	16.19	20.86	2.80	52.57	154.60	55.29	2.74
76	Сельдь с луком	50	5.06	6.69	1.64	87.00	0.03	70.00	2.50	2.44	21.20	81.70	10.30	0.41
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>ИТОГО:</b>		<b>36.15</b>	<b>28.83</b>	<b>108.72</b>	<b>772.80</b>	<b>0.34</b>	<b>86.76</b>	<b>59.36</b>	<b>6.50</b>	<b>344.07</b>	<b>518.19</b>	<b>124.59</b>	<b>6.49</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>111.73</b>	<b>101.30</b>	<b>439.56</b>	<b>3026.06</b>	<b>1.19</b>	<b>203.12</b>	<b>400.70</b>	<b>16.52</b>	<b>1294.02</b>	<b>1743.10</b>	<b>382.69</b>	<b>28.18</b>