

Неделя первая 1-й день, понедельник.

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>														
204	Макароны отварные с сыром	200	13.54	15.92	34.11	334.40	0.08	0.22	115.20	1.07	295.20	202.10	20.32	1.23
71	Помидор свежий	100	1.10	0.20	15.20	62.00	0.00	2.83	0.00	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
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
	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>22.52</b>	<b>26.97</b>	<b>91.62</b>	<b>697.60</b>	<b>0.20</b>	<b>4.64</b>	<b>155.24</b>	<b>1.74</b>	<b>474.00</b>	<b>366.70</b>	<b>51.06</b>	<b>2.64</b>
<b><u>2-Й ЗАВТРАК:</u></b>														
338	Фрукты свежие	200	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>0.80</b>	<b>0.80</b>	<b>19.60</b>	<b>94.00</b>	<b>0.06</b>	<b>20.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.40</b>	<b>32.00</b>	<b>22.00</b>	<b>18.00</b>	<b>4.40</b>
<b><u>ОБЕД:</u></b>														
71	Огурец свежий	70	0.49	0.07	1.33	8.40	0.03	3.43	0.00	0.70	11.90	21.00	9.80	0.35
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2.16	5.90	13.12	124.50	0.06	12.82	0.00	2.88	59.67	65.52	31.36	1.48
290	Птица тушённая в соусе сметанном	100	13.28	10.84	2.45	162.00	0.04	0.35	30.10	0.48	29.52	76.93	8.65	0.68
304	Рис отварной	180	4.38	6.44	44.04	251.64	0.02	0.00	0.00	0.35	1.64	73.14	19.61	0.64
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
	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>29.17</b>	<b>24.13</b>	<b>143.94</b>	<b>854.94</b>	<b>0.34</b>	<b>20.60</b>	<b>30.10</b>	<b>5.87</b>	<b>152.73</b>	<b>364.08</b>	<b>109.82</b>	<b>9.01</b>
<b><u>ПОЛДНИК:</u></b>														
496	Коржик молочный	75	4.89	8.43	46.48	281.00	0.08	0.05	8.00	2.99	19.20	48.50	17.80	0.85
385	Молоко кипячёное	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><i>ИТОГО:</i></b>		<b>10.69</b>	<b>13.43</b>	<b>56.08</b>	<b>388.00</b>	<b>0.16</b>	<b>2.65</b>	<b>48.00</b>	<b>2.99</b>	<b>259.20</b>	<b>228.50</b>	<b>45.80</b>	<b>1.05</b>
<b><u>УЖИН:</u></b>														
234	Котлета рыбная с маслом сливочным	120	15.50	9.84	19.01	228.00	0.10	0.79	11.30	6.00	86.26	222.60	49.80	1.75
14	Картофель отварной	200	3.81	5.76	30.68	189.80	0.20	28.00	0.00	0.27	19.52	106.30	39.10	1.55
73	Икра из кабачков	100	2.74	7.18	14.54	137.74	0.04	4.68	0.00	14.80	90.94	55.86	18.10	0.74
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>35.24</b>	<b>31.81</b>	<b>149.66</b>	<b>964.34</b>	<b>0.55</b>	<b>34.04</b>	<b>67.30</b>	<b>22.39</b>	<b>468.22</b>	<b>668.15</b>	<b>166.00</b>	<b>7.39</b>
	<b><i>ВСЕГО:</i></b>		<b>98.42</b>	<b>97.14</b>	<b>460.90</b>	<b>2998.88</b>	<b>1.31</b>	<b>81.93</b>	<b>300.64</b>	<b>33.39</b>	<b>1386.2</b>	<b>1649.43</b>	<b>390.68</b>	<b>24.49</b>