

Неделя вторая 10-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
ЗАВТРАК:														
223	Запеканка из творога с	180	21.85	24.26	30.82	468.00	0.12	0.47	145.80	0.94	263.20	377.32	42.44	1.4
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
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	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
	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
	ИТОГО:		33.86	36.05	102.14	903.66	0.29	21.97	210.80	2.03	497.20	570.72	88.24	6.56
2-Й ЗАВТРАК:														
9	Колбаса отварная	55	7.04	12.21	0.93	141.63	0.13	0.00	5.50	0.17	15.95	97.90	12.10	0.94
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.04	14.76	70.00	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
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
	ИТОГО:		9.39	12.27	30.69	271.63	0.16	0.03	5.50	0.50	33.05	120.20	17.70	1.55
ОБЕД:														
43	Салат из св овощей	100	2.60	7.39	3.23	89.80	0.04	17.29	29.60	2.90	33.21	49.82	15.04	0.87
101	Суп карт. рисовый	300	2.37	3.26	14.54	102.90	0.11	9.90	0.00	1.47	32.04	6.72	27.33	1.05
234	Котлета рыбная с	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	маслом сливочным	5	0.04	3.63	0.07	33.00	0.00	0.00	20.00	0.06	1.20	1.50	0.00	0.01
312	Пюре картофельное	200	4.08	6.40	27.25	183.10	0.19	24.21	0.00	0.24	49.31	115.50	37.00	1.34
360	Кисель из джема	200	0.12	0.00	30.65	120.00	0.00	0.58	0.00	0.19	13.52	9.72	3.88	0.10
	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
	ИТОГО:		32.57	31.40	157.55	980.80	0.61	52.77	60.9	12.12	251.54	519.35	165.45	8.18
ПОЛДНИК:														
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
	ИТОГО:		2.00	7.50	35.70	219.40	0.02	4.00	0.00	1.28	16.00	15.00	9.50	4.80
УЖИН:														
70	Огурец солёный	50	0.40	0.05	0.85	5.00	0.01	1.75	0.00	0.05	11.50	12.00	7.00	0.30
285	Макаронник с говядиной с маслом	200	24.54	34.23	28.59	379.30	0.11	0.00	27.6	6.48	28.26	236.40	38.52	3.37
378	Чай с молоком	200/50/ 15	1.52	1.35	15.90	81.00	0.04	1.33	10.00	0.00	126.60	92.80	15.40	0.41
	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	Кефир	180	5.22	4.50	7.20	90.00	0.07	1.26	36.00	0.00	216.00	162.00	25.20	0.18
	ИТОГО:		39.54	41.01	115.34	779.30	0.40	4.34	73.59	7.79	418.36	616.69	118.52	7.32
	ВСЕГО:		117.36	128.23	441.42	3154.79	1.48	83.11	350.8	23.72	1216.2	1841.96	399.41	28.41