

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Среды (первая неделя)</b>													
<b>Завтрак II-18 лет</b>													
222	Запеканка из творога со стухенным молоком	200/15	23,63	17,22	36,17	388,08	0,10	0,34	104,1	227,2	319,60	37,40	1,53
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47		158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого:</b>		30,81	20,09	75,03	590,04	0,15	1,81	104,1	391,47	469	73,33	4,15
<b>Обед II-18 лет</b>													
61	Закуска из моркови с подсолн. маслом	100	1,20	4,06	10,42	83,96	0,04	2,85		30,11	56,50	39,50	0,84
96	Рассольник ленинградский	250	1,41	3,96	6,32	71,80	0,046	12,62		39,40	39,20	17,7	0,66
268	Котлета мясная рубленая	100	9,87	17,33	8,80	230,67	0,08	0,27	4,67	34,53	140,0	26,67	1,87
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20			14,60	210,0	140,0	5,01
350	Кисель фруктовый	200	0,07	0,04	23,04	111,60		1,8		10,1	5,4	0,34	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
	<b>Итого:</b>		26,15	35,01	121,49	930,77	1,096	31,98	4,67	156,73	536,37	254,77	10,56
	<b>Всего за день:</b>		54,96	54,2	194,52	1510,81	1,246	33,79	106,6	541	1005,37	328,1	14,71