



Неделя: 1
День: вторник 08.06.2021

Возраст: 11-17 лет
Сезон: Весенне-летний

№ реп./тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																	
471/107	Фрикадельки мясные	100	14,1	11,8	10,4	205		0,06	0,03			31,08		26,40	1,15		
297/186	Каша пшеничная разсыпчатая с маслом	250/7	10,8	8,8	60,5	370		0,34	0			25,95		75,66	2,53		
693/306	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94		0,03	0,52			108,57		21,05	0,57		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		0,06	0			12,0		8,4	0,66		
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35,00		0,00	0,07			100		5,5	0,07		
обед																	
71/42	Витергет овощной	100	1,3	2,3	7,2	54		0,03	5,18			23,23		16,16	0,67		
148/68	Суп-лапша домашняя	250	3,1	5,1	13,9	115		0,03	0,72			13,93		8,62	0,49		
224/158	Рагу из овощей	200/10	4,1	18,1	22,6	279		0,11	11,86			50,06		43,82	1,56		
699/313	Напиток лимонный	200	0,2		19,8	77		0,01	5,28			7,11		2,49	0,11		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		0,06	0			12,0		8,4	0,66		
	Фрукты	100	0,6	0,6	14,7	70,5		0,05	15			24		13,5	3,3		