



Неделя: 1
 День: 21.06.2021
 Возраст: 11-17 лет
 Сезон: Весенне-летний

№ рек./тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15
завтрак															
461/108	Тефтели из говядины	100/50	13,7	21,4	17,6	319	0,08	1,80				43,90		31,62	1,42
311/209	Каша пшеничная жидкая с маслом	250/7	9,1	10,1	44,3	296	0,17	0,64				163,75		44,35	2,24
686/302	Чай с лимоном и сахаром	200/7/10	0,1	0	9,3	37	0	1,12				2,73		0,73	0,06
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0				12,0		8,4	0,66
	Йогурт «Молочная кухня»	100	3,2	3,2	4,5	60	0,03	0,6				119		14	0,1
обед															
25/40	Салат «Степной»	100	1,5	3,5	7,4	67	0,06	2,86				17,89		18,17	0,56
124/55	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,1	6,7	10,1	110	0,06	14,4				38,18		22,91	0,84
374/80	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	27,9	13,9	5,7	259	0,25	3,04				36,23		50,00	1,16
297/187	Каша рисовая разсыпчатая	180/5	6,0	6,5	61,3	334	0,06	0,00				7,62		41,58	0,86
648/324	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20,0	976	0,00	0,00				0,48		0	0,06
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0				12,0		8,4	0,66