



Неделя:
 День: вторник 18.06.2021
 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		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																
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	Внегнет 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	