

Неделя: 1

День: пятница 11.06.2021

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			В1	С	А	Е		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 «Стенной»	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 рассыпчатая	180/5	6,0	6,5	61,3		334	0,06	0,00				7,62		41,58	0,86	
648/324	Кисель из конcentрата 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	