

День 1: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (Ккал)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Завтрак	каша гречневая с маслом	180/10	12	8,5	56,5	274,62	
	Хлеб пшеничный	70	4,86	0,72	11,9	43	
	масло сливочное	.10	6,4	12	100	128	
	чай с лимоном	200	1,5	0,23	11,9	85	
	колбаса	60	1,5	7,75	24,5	110	
		530	26,26	29,2	204,8	640,62	
обед	суп щи из св. капусты	300	4,87	17,25	39,25	316,25	
	печень по-строгановски	100	12,4	8,6	30,1	352	
	макаронь отварные	180	2,91	1,43	22,05	211,1	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/50	6,43	0,9	40,7	210,65	
	Компот из с/фруктов	200	0,4	0	27	110	
		880	27,01	28,18	159,1	1200	
	фрукты	200	1	1	29,4	141	
Полдник	Сок	200	0,8	0,2	20	90	
	печенье	60	3,3	3,9	40,8	216	
		460	5,1	5,1	90,2	447	
Ужин	картофель в молоке	200	2,73	4,67	21,25	207	
	рыба тушенная с овощами	100	12,59	12,46	27,71	133	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/50	6,43	0,9	40,7	210,65	
	масло сливочное	10	1,5	3,2	39	43	
	кофейный напиток с молоком	200	1,3	0,1	12,8	91	
		610	24,55	21,33	141,46	684,65	
2-ужин	Кефир	200	5,8	5	8	108	
	Сдоба в ассортименте	60	4,5	5,7	39	216	
		260	10,3	10,7	47	324	
Итого		2740	93,22	94,51	642,56	3296,27	