День: суббота
Неделя: вторая
Сезон: весенний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые свойства(г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг) B1	C	A	Минеральные вещества (мг) Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
	Каша ячневавая молочная с маслом	150	5,10	6,30	28,05	179,70	0,12	0,98	0,03	92,96	345,65	31,20	3,62
	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00							
	Хлеб пшеничный	25	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Итого:		**9,65**	**6,75**	**67,10**	**352,70**	**0,20**	**0,98**	**0,03**	**108,46**	**389,15**	**75,70**	**5,59**
	Обед												
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,60	3,40	8,00	70,40	0,07	28,16	0,29	40,80	46,00	14,95	0,75
	Оладьи	150	5,25	6,15	35,25	220,50							
	Повидло	30	10,65	5,55	51,00	293,70							
	Хлеб пшеничный	25	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Хлеб дарнинский	25	3,80	0,45	20,91	99,50	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80
	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00							
	Итого:		**25,85**	**16,00**	**154,21**	**857,10**	**0,23**	**28,16**	**0,29**	**66,80**	**154,50**	**87,95**	**4,52**
	Полдник												
	Итого:		**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
	ВСЕГО:		**35,50**	**22,75**	**221,31**	**1209,80**	**0,43**	**29,14**	**0,32**	**175,26**	**543,65**	**163,65**	**10,11**