

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.		Белки, г.
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	250	5.2
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	30	3.5
Пром	Хлеб в ассортименте	30	45	2
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0.3
Пром	Сдоба	80	80	6.5
	Итого	525	405	17.5
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	40	1.2
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	250	4.7
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	75	13.7
54-1г-2020	Макароны отварные	150	200	5.3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.5
Пром	Хлеб в ассортименте	60	60	4
	Итого	725	825	29.4
	Всего	1250	1230	46.9

Жиры, г.		Углеводы, г.		Калорийность, Ккал.		
12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Завтрак						
6.6	6.5	8.1	28.4	35.7	193.7	242.1
7	4.4	8.8	0	0	53.7	107.5
3	0.4	0.5	11.9	17.8	58.7	88
0.3	0	0	6.7	6.7	26.9	26.9
6.5	7.2	7.2	46.5	46.5	251.2	251.2
23.4	18.5	24.6	93.5	106.7	584.2	715.7
Обед						
1.2	0.1	0.1	2.4	2.4	14.8	14.8
5.9	6.1	7.8	13.6	17	129.4	161.7
13.7	13.6	13.6	12.2	12.2	226.3	226.3
7.1	5.5	7.4	32.7	43.7	202	269.3
0.5	0	0	19.8	19.8	81	81
4	0.7	0.7	23.8	23.8	117.4	117.4
32.4	26	29.6	104.5	118.9	770.9	870.5
55.8	44.5	54.2	198	225.6	1355.1	1586.2

