

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.		Белки, г.
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	100	14.1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8.2
Пром	Хлеб в ассортименте	30	45	2
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	200	0.6
	Итого	480	545	24.9
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	250	4.6
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	250	22.1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200	0.2
Пром	Хлеб в ассортименте	60	60	4
Пром	Кондитерские изделия	20	20	1.2
	Итого	680	780	32.1
	Всего	1160	1325	57

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						
14.1	6.3	6.3	4.4	4.4	131.3	131.3
11	6.9	9.3	35.9	47.9	238.9	318.5
3	0.4	0.5	11.9	17.8	58.7	88
0.6	0.2	0.2	15.2	15.2	65.3	65.3
28.7	13.8	16.3	64.7	85.3	494.2	603.1
Обед						
5.8	6.1	7.6	5.7	7.1	96.1	120.1
27.4	22.8	28.6	13.2	16.6	260.5	347.1
0.2	0	0	6.5	6.5	26.8	26.8
4	0.7	0.7	23.8	23.8	117.4	117.4
1.2	5.5	5.5	23	23	147	147
38.6	35.1	42.4	72.2	77	647.8	758.4
67.3	48.9	58.7	136.9	162.3	1142	1361.5

