

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.		Белки, г.
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет
54-9м-2020	Жаркое по- домашнему	200	250	20.1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200	0.2
Пром	Хлеб в ассортименте	30	45	2
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>495</b>	<b>22.3</b>
54-3з-2020	Овощи в нарезке	80	100	0.9
54-8-с-2020	Суп картофельный с горохом	200	250	6.7
54-6р-2020	Рыба,припущенная в молоке (горбуша)	80	80	13.2
54-6г-2020	Рис отварной	150	200	3.6
Пром	Сок фруктовый	200	200	1
Пром	Хлеб в ассортименте	60	60	4
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>890</b>	<b>25.8</b>
	<b>Всего</b>	<b>1200</b>	<b>1382</b>	<b>48.1</b>

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
<b>Завтрак</b>						
25.1	19.3	24.2	17.1	31.5	323	423.7
0.2	0	0	6.5	6.5	26.8	26.8
3	0.4	0.5	11.9	17.8	58.7	88
<b>28.3</b>	<b>19.7</b>	<b>24.7</b>	<b>35.5</b>	<b>55.8</b>	<b>317.5</b>	<b>538.5</b>
<b>Обед</b>						
1.1	0.2	0.2	3	3.8	17.1	21.4
8.4	4.6	5.7	16.3	20.3	133.1	166.4
13.2	9.3	9.3	2.3	2.3	146.2	146.2
4.8	5.4	7.2	36.4	48.6	208.7	278.3
1	0.2	0.2	20.2	20.2	86.6	86.6
4	0.7	0.7	23.8	23.8	117.4	117.4
<b>32.5</b>	<b>21.5</b>	<b>23.3</b>	<b>102</b>	<b>119</b>	<b>709.1</b>	<b>816.3</b>
<b>60.8</b>	<b>41.2</b>	<b>48</b>	<b>137.5</b>	<b>174.8</b>	<b>1026.6</b>	<b>1354.8</b>

