

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.		Белки, г.
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшениная	200	250	8.3
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	15	3.5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200	0.2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	45	2
Пром	Фрукт	200	200	2
	Итого	645	710	16
54-2з-2020	Овощи в нарезке	80	100	0.6
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	250	4.6
54-21м-2020	Курица отварная	60	80	19.3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8.2
54-22гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	200	3.5
Пром	Хлеб в ассортименте	60	60	4
	Итого	750	890	40.2
	Всего	1395	1600	56.2

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						
10.4	11.6	14.5	37.5	46.9	288	359.9
3.5	4.4	4.4	0	0	53.7	53.7
0.2	0	0	6.4	6.4	26.8	26.8
3	0.4	0.5	11.9	17.8	58.7	88
2	0	0	22.7	22.7	122	122
19.1	16.4	19.4	78.5	93.8	549.2	650.4
Обед						
0.8	0.1	0.1	2	2.5	11.3	14.1
5.8	6.1	7.6	5.7	7.1	96.1	120.1
25.7	1.4	2	0.7	0.9	92.9	123.8
10.9	6.9	7.6	35.9	47.9	238.9	318.6
3.5	3.3	3.3	22.3	22.3	133.4	133.4
4	0.7	0.7	23.8	23.8	117.4	117.4
50.7	18.5	21.3	90.4	104.5	690	827.4
69.8	34.9	40.7	168.9	198.3	1239.2	1477.8

