

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.		Белки, г.
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60	90	8.7
54-6г-2020	Рис отварной	150	200	3.6
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	200	1
Пром	Хлеб в ассортименте	30	45	2
Пром.	Кондитерские изделия	50	50	0.4
	Итого	490	585	15.7
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	40	40	0.8
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	250	4.7
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	250	21
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200	0.2
Пром	Хлеб в ассортименте	60	60	4
	Итого	700	800	30.7
	Всего	1190	1385	46.4

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						
13	8.8	13.2	4.9	7.3	133.6	200.3
4.8	5.4	7.2	36.4	48.6	208.7	278.3
1	0.1	0.1	15.6	15.6	66.9	66.9
3	0.4	0.5	11.9	17.8	58.7	88
0.4	0.1	0.1	39.9	39.9	161.7	161.7
22.2	14.8	21.1	108.7	129.2	629.6	795.2
Обед						
0.8	0.1	0.1	4.1	4.1	20.9	20.9
5.9	6.2	7.8	13.6	17	129.4	161.7
26.2	7	8.8	17.5	21.9	217.4	271.6
0.2	0	0	6.4	6.4	26.8	26.8
4	0.7	0.7	23.8	23.8	117.4	117.4
37.1	14	17.4	65.4	73.2	511.9	598.4
59.3	28.8	38.5	174.1	202.4	1141.5	1393.6

