

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.		Белки, г.
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	100	10.5
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	200	4.5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200	0.2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	45	2
Пром	Фрукт	70	70	0.6
	Итого	530	615	17.8
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	250	7.9
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	75	13.7
54-8г-2020	Капуста тушеная	150	200	3.6
54-6хн-2020	Компот из вишни	200	200	0.3
Пром	Хлеб в ассортименте	60	60	4
	Итого	685	785	29.5
	Всего	1215	1400	47.3

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	6.1	7.6	2.3	2.8	106.7	133.3
6	5.9	7.7	26.5	35.3	176	234.6
0.2	0	0	6.4	6.4	26.8	26.8
3	0.4	0.5	11.9	17.8	58.7	88
0.6	0.1	0.1	5.3	5.3	24.5	24.5
22.8	12.5	15.9	52.4	67.6	392.7	507.2
Обед						
9.9	4.1	5.1	12.4	15.5	117.9	147.4
13.7	13.6	13.6	12.3	12.3	226.4	226.4
4.8	5	6.8	14.5	19.4	118.7	158.3
0.3	0.1	0.1	10.3	10.3	42.8	42.8
4	0.7	0.7	23.8	23.8	117.4	117.4
32.7	23.5	26.3	73.3	81.3	623.2	692.3
55.5	36	42.2	125.7	148.9	1015.9	1199.5

