

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	
		7-11 лет	12-18 лет
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	120
54-1г-2020	Макароны отварные	150	200
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	200
Пром	Хлеб в ассортименте	30	45
	Итого	460	565
54-2з-2020	Овощи в нарезке	80	100
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	250
54-12м-2020	Плов с курицей	200	250
54-23гн-2020	Кофейный напиток	200	200
Пром	Хлеб в ассортименте	60	60
	Итого	740	860
	Всего	1200	1425

Белки, г.		Жиры, г.		Углеводы, г.		Калорийност
7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет
Завтрак						
13.5	20.4	13.5	20.4	3.1	4.7	188.9
5.3	7.1	5.5	7.4	32.8	43.7	202
0.2	0.2	0.1	0.1	6.6	6.6	27.9
2	3	0.4	0.5	11.9	17.8	58.7
21	30.7	19.5	28.4	54.4	72.8	477.5
Обед						
0.6	0.8	0.1	0.1	2	2.5	11.3
4.7	5.9	6.1	7.6	10.1	12.6	114.3
27.3	34	8.1	10.1	33.2	41.5	314.6
3.8	3.8	3.5	3.5	11.2	11.2	91.2
4	4	0.7	0.7	23.8	23.8	117.4
40.4	48.5	18.5	22	80.3	91.6	648.8
61.4	79.2	38	50.4	134.7	164.4	1126.3

гъ, Ккал.

12-18 лет

283.6

269.3

27.9

88

668.8

14.1

142.8

393.4

91.2

117.4

758.9

1427.7