

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	
		7-11 лет	12-18 лет
54-21м-2020	Курица отварная	60	80
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	200
54-22гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	200
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	45
Пром	Кондитерские изделия	20	20
	Итого	460	545
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	40
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	250
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	100
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	200
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200
Пром	Хлеб в ассортименте	60	60
	Итого	730	850
	Всего	1190	1395

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						
19.3	25.7	1.4	2	0.7	0.9	92.9
8.2	10.9	6.9	7.6	35.9	47.9	238.9
3.5	3.5	3.3	3.3	22.3	22.3	133.4
2	3	0.4	0.5	11.9	17.8	58.7
1.2	1.2	5.5	5.5	23	23	147
34.2	44.3	17.5	18.9	93.8	111.9	670.9
Обед						
1.2	1.2	0.1	0.1	2.4	2.4	14.8
8.6	10.8	4.3	5.4	13.9	17.4	129
10.5	13	6.1	7.6	2.3	2.8	106.7
4.5	6	5.9	7.7	26.5	35.3	176
0.2	0.2	0	0	6.4	6.4	26.8
4	4	0.7	0.7	23.8	23.8	117.4
29	35.2	17.1	21.5	75.3	88.1	570.7
63.2	79.5	34.6	40.4	169.1	200	1241.6

гъ, Ккал.

12-18 лет

123.8

318.6

133.4

88

147

810.8

14.8

161.3

133.3

234.6

26.8

117.4

688.2

1499