

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
	<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>545</b>
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
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>850</b>
	<b>Всего</b>	<b>1190</b>	<b>1395</b>

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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>34.2</b>	<b>44.3</b>	<b>17.5</b>	<b>18.9</b>	<b>93.8</b>	<b>111.9</b>	<b>670.9</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>29</b>	<b>35.2</b>	<b>17.1</b>	<b>21.5</b>	<b>75.3</b>	<b>88.1</b>	<b>570.7</b>
<b>63.2</b>	<b>79.5</b>	<b>34.6</b>	<b>40.4</b>	<b>169.1</b>	<b>200</b>	<b>1241.6</b>

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**