

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом	205	7,30	11,62	31,20	254,00	255	9,10	14,52	39,00	317,00	182/07
	Яйцо вареное вкрутую	1 шт./40г	5,08	4,60	0,28	63,00	1 шт./40г	5,08	4,60	0,28	63,00	209/07
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого завтрак:		19,44	17,24	90,48	592,00		21,24	20,14	98,28	655,00	
ОБЕД	Рассольник Ленинградский	205	1,64	5,00	13,00	97,40	255	2,05	6,25	16,25	121,75	134/13
	Тефтели мясо-крупяные	110	7,91	17,98	9,33	231,00	110	7,91	17,98	9,33	231,00	188/223
	Макаронные изделия отварные	180	7,12	13,10	34,20	283,00	180	7,12	13,10	34,20	283,00	309/07
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	29,00	116,60	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342/07
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого обед:		23,82	37,08	129,53	943,00		24,23	38,33	132,78	967,35	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		43,26	54,32	220,01	1535,00		45,47	58,47	231,06	1622,35	