

возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: 8

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 гречневой крупы с маслом	205	6,63	8,65	37,60	253,00	255	8,28	10,81	47,00	316,25	182/07
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	200/13
	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:		14,09	10,07	106,40	575,00		15,74	12,23	115,80	638,25	
ОБЕД	Рассольник Ленинградский	205	1,64	5,00	13,00	97,40	255	2,05	6,25	16,25	121,75	134/13
	Биточки рыбные с соусом	100	12,60	11,52	10,88	196,00	100	12,60	11,52	10,88	196,00	234/331/07
	Пюре картофельное	103,5	2,10	6,65	13,60	123,00	134,5	2,70	8,65	17,68	160,00	312/07
	Капуста свежая тушеная	50	1,04	1,33	6,70	43,00	50	1,04	1,33	6,70	43,00	321/07
	Сок	200	1,30	0,00	26,80	95,00	200	1,30	0,00	26,80	95,00	25/11
	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:		25,67	25,50	114,98	769,40		26,68	28,75	122,31	830,75	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		39,76	35,57	221,38	1344,40		42,42	40,98	238,11	1469,00	