

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: 2

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 рисовой крупы с маслом	205	5,84	7,76	28,67	208,00	255	7,30	9,70	35,83	260,00	182/07
	Горячий бутерброд	60	6,67	8,47	14,98	163,00	60	6,67	8,47	14,98	163,00	7/22
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Хлеб пшеничный						50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Итого завтрак:		15,82	16,75	79,15	531,00		21,03	19,19	109,81	698,00	
ОБЕД	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71/07
	Суп картофельный с бобовыми и курицей	206	5,32	4,36	15,38	122,54	256	6,30	5,43	19,23	151,43	102/07
	Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126,40	100	14,10	5,70	4,40	126,40	402/22
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,42	7,54	48,87	300,00	180	9,42	7,54	48,87	300,00	302/07
	Напиток из ягод замороженных	200	0,10	0,02	17,26	104,00	200	0,10	0,02	17,26	104,00	702/04
	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:		36,59	18,74	132,19	882,34		38,01	19,89	137,56	920,83	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		52,41	35,49	211,34	1413,34		59,04	39,08	247,37	1618,83	