

Возрастная категория: 12 -18 лет

26.05.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	217	0,13	0,02	14,86	60,61	377
	Бутерброд с повидлом 30 гр Б (Лето 2)	83	2,49	8,95	45,65	273,9	2
	Каша жидкая молочная из перловой крупы 250 гр Б	250	4,15	8,12	34,35	229,15	181
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	6,77	17,07	94,86	562,76	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный 200 гр	200	0,96	0,20	19,60	83,42	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,96	0,20	19,60	83,42	
ОБЕД	Суп-лапша (на кур,бульоне) 235/15 Б	250	7,12	8,85	14,72	167,33	106
	Гуляш из отварной говядины 100 гр	100	15,32	17,50	3,84	234,17	246
	Батон 70 грамм	70	5,60	0,70	34,37	166,6	30
	Каша вязкая из перловой крупы 220 гр	220	2,77	9,04	25,34	190,43	303.1
	Компот из свежих плодов (яблоки+груша) 180 гр М	180	0,14	0,13	12,20	51,25	84/1
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	30,95	36,22	90,47	809,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	38,68	53,49	204,93	1455,96	

Возрастная
я 7-11 лет
категория:

26.05.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1(понедельник)							
ЗАВТРАК	Бутерброд с повидлом	100	3,00	10,77	55,00	330	2
	Каша жидкая молочная из перловой крупы	200	3,32	6,52	27,52	183,5	181
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	6,44	17,31	96,22	569,36	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	200	0,96	0,20	19,60	83,42	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,96	0,20	19,60	83,42	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	213	5,77	6,67	12,61	133,64	106
	Гуляш из отварной говядины	90	13,79	15,75	3,46	210,75	246
	Каша вязкая из гречневой крупы	190	3,63	8,28	16,25	154	174
	Батон	60	4,62	1,80	30,05	155,4	30
	Компот из свежих плодов (яблоки+груша)	200	0,16	0,14	13,56	56,94	84/1
ИТОГО ЗА ОБЕД		753	27,97	32,64	75,93	710,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1453	49,,28	64,36	157,79	1284,8	