

10.07.2023

УТВЕРЖДАЮ

ИП Коломойцев А.В.

ДЕТИ ОТ 6,5 ДО 10 ЛЕТ

день

1

прием пищи	раздел	№ рецепта	блюдо	выход, г	цена	калорийность	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
завтрак	гор. блюдо	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	27	295,2	13,3	6,9	49,4
	гор. напиток	376	ЧАЙ С САХАРОМ ИЛИ КАКАО	250	4	41,1	0,2	0,0	10,1
	хлеб		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	3	78,6	2,3	0,9	15,4
		13	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10	8	75	0,1	8,3	0,1
		15	СЫР (ТОРЦИЯМИ)	10	7	75	2,3	2,9	0,0
обед	закуска	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	14,71	52,8	1,1	2,9	5,6
	1 блюдо	102	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	26	152,5	8,1	4,9	18,8
	2 блюдо	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	22	179,7	5,3	2,4	34,2
	гарнир	272	БИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ, ШНИЦЕЛЬ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	32	213,3	15,0	14,0	18,0
	сладкое	402	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	200	10	84,0	0,8	0,8	20,1
ИТОГО	хлеб		ХЛЕБ	40	3	81,6	2,6	0,4	17,0
ИТОГО					156,71				
школа			ДЕТИ ОТ 10 ДО 15 ЛЕТ	отд/корп				день	1
прием пищи	раздел	№ рецепта	блюдо	выход, г	цена	калорийность	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
завтрак	гор. блюдо	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	34	369,0	6,0	6,1	27,8
	гор. напиток	376	ЧАЙ С САХАРОМ ИЛИ КАКАО	250	4	41,1	0,2	0,0	10,1
	хлеб	ТТК №1	ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	3	78,6	2,3	0,9	15,4
		13	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10	8	75,0	0,1	8,3	0,1
		15	СЫР (ТОРЦИЯМИ)	10	7	75	2,3	2,9	0,0
обед	закуска	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	18,72	119,0	1,9	8,9	7,7
	1 блюдо	102	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	26	152,5	8,1	4,9	18,8
	2 блюдо	272	БИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ, ШНИЦЕЛЬ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	41	237,0	13,4	9,5	12,2
	гарнир	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	22	215,0	6,4	2,9	40,9
	сладкое	402	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	200	10	84,0	0,8	0,8	20,1
ИТОГО	хлеб		ХЛЕБ	50	3	81,6	2,6	0,4	17,0
ИТОГО					176,72				