

День: 16.09.2024
 Неделя:
 Возрастная категория:

Сезон:

6 понедельник
 2
 7-11 лет
 осенне-зимний



| № рец. | Наименование блюда | Завтрак | | | | | Энергетическая ценность, ккал | СТОИМ. |
|-------------|------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------|
| | | Масса порции | белки | жиры | углеводы | | | |
| 54-13-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7,00 | 8,80 | 0,00 | 107,50 | 21 | |
| 54-16к-2020 | Каша "Дружба" | 200 | 5,00 | 5,80 | 24,10 | 168,90 | 174 | |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 141 | |
| 53-193-2020 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | 14 | |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 1,8 | |
| Пром. | Хлеб ржаной | 16 | 0,78 | 0,16 | 7,17 | 33,60 | 1,95 | |
| Пром. | Конфеты мармелад фруктовый | 60 | 4,55 | 6,39 | 30,91 | 154,35 | 18 | |
| | Итого: | 546 | 20,00 | 28,65 | 83,27 | 627,75 | 45 | |

День: 19.10.2024
 Возрастная категория:

8 среда
 7-11 лет



| № п/п | наименование блюда | масса порции | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность, ккал | СТОИМ. |
|--------------|------------------------------|--------------|-------|-------|----------|----------------------------------|--------|
| | | | | | | | |
| 54-60-2020 | Рыло вареное | 60 | 7,2 | 6 | 0,45 | 84,9 | 16 |
| 54-9к-2020 | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ | 200 | 8,6 | 11,3 | 34,3 | 272,9 | 24 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 | 11,3 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | 11 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 1,8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 16 | 0,78 | 0,16 | 7,17 | 33,6 | 0,96 |
| Пром. | Фрукт (банан)*** | 150 | 2,3 | 0 | 33,6 | 143,4 | 2,4 |
| | Итого: | 666 | 25,25 | 27,86 | 101,31 | 757,4 | 9,8 |

День: 19.09.2024
 Возрастная категория:

9 четверг
 7-11 лет



| № п/п | Наименование блюда | Масса порции | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность, ккал | СТОИМ. |
|-------------|---|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------|
| | | | | | | | |
| 54-9р-2020 | Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) | 100 | 18,87 | 22,00 | 5,50 | 295,7 | 78 |
| 54-2з-2020 | Овощи внарезке (огурец) | 60 | 0,5 | 0,10 | 1,50 | 8,5 | 64 |
| 54-1г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 139,4 | 144 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 14 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | 18 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,96 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 16 | 0,78 | 0,16 | 7,17 | 33,60 | 0,96 |
| | Итого: | 566,00 | 26,37 | 35,06 | 56,36 | 640,60 | 103 |

День: *20.08.2024*
 Возрастная категория:

10 пятница
 7-11 лет



| № рец. | наименование блюда | масса порции | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность, ккал | СТОИМ. |
|--------------|---------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------------------------|-------------------|
| | | | | | | | |
| 54-5с-2020 | Суп с фрикадельками мясными и овощами | 250 | 10,8 | 5,4 | 17,4 | 161,2 | <i>109</i> |
| 54-21ГН-2020 | Какао с молоком | 200 | 6,00 | 3,60 | 12,60 | 100,40 | <i>14</i> |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | <i>14</i> |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | <i>1,8</i> |
| Пром. | Хлеб ржаной | 16 | 0,78 | 0,16 | 7,17 | 33,6 | <i>2,86</i> |
| Пром. | Фрукт (банан)**** | 150 | 2,3 | 0 | 33,6 | 143,4 | <i>84</i> |
| | Итого: | 656 | 22,35 | 16,66 | 85,36 | 575,2 | <i>164</i> |