



день: 24.12.2024

возрастная категория:

2 вторник

7-11 лет



№ рел.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,70	10,70	21,70	301,20	34
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2	66
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	3,00	0,00	6,70	27,90	4,46
53-19з-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	78
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	9,96
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,30	0,00	33,60	143,40	24
	Итого:	586	40,45	20,96	100,46	740,90	90



ДЕНЬ: 25.12.2022  
 Возрастная категория:

3 среда  
 7-11 лет



№ п/п	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая	
						ценность, ккал	СТОИМ.
<b>Завтрак</b>							
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	12,8
54-24м-2020	Шницель из курицы	120	23	5,1	16,2	202,2	30
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	10
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	14
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	14
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,8
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	2,85
	<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>34,75</b>	<b>21,66</b>	<b>72,66</b>	<b>625,00</b>	<b>89</b>

день: 26.11.2024  
 Возрастная категория:

4 четверг  
 7-11 лет



№ рел.	Наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	32,5	16
54-2р-2020	Рыба запеченная с луком и сыром	100	16,1	11,1	2,8	175,2	484
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	17
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	1,91
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	1,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,8
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	1,96
	<b>Итого:</b>	<b>566</b>	<b>24,45</b>	<b>23,76</b>	<b>73,66</b>	<b>608,2</b>	<b>100</b>





день: 27.11.2020  
 Возрастная категория:  
 Возрастная категория:

5 пятница  
 7-11 лет  
 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-83-2020	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1,00	6,10	5,80	81,50	35
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18,50	7,40	33,10	273,10	35
54-3гн-2020	Чай с лимонном и сахаром	200	3,00	0,00	6,70	27,90	2,46
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	18
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	2,96
	<b>Итого:</b>	<b>516</b>	<b>25,75</b>	<b>21,16</b>	<b>67,36</b>	<b>552,70</b>	<b>60</b>