

№ рецептуры (7-11 лет)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Завтрак	1 день 1 неделя					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,4	11,5	38,8	292,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	3,06	0,53	25,76	77,2
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	0,1	6,3	30,6
54-2гн -2020	Чай с сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Пирожок со свежей капусты	60	3,9	3,71	17	132
	Итого за завтрак	560	18,16	17,24	96,46	584,8
Завтрак	2 день 1 неделя					
54-6г -2020	Рис отварной	200	4,8	6,9	50,7	284,3
54-2р -2020	Котлеты рыбные (горбуша)	100	17,6	6,8	7,4	161,2
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,3	2,1	2,2	32,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	3,06	0,53	25,76	77,2
54-5гн -2020	Чай с сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
	Итого за завтрак	590	28,26	17,73	94,66	608,4
Завтрак	3 день 1 неделя					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9
Пром.	Молоко, сгущенное с сахаром	30	2,0	2,2	15,3	89,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	3,06	0,53	25,76	77,2
54-1гн -2020	Чай без сахара	200	0,2	0,0	0,1	1,0
Пром.	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	19,92	131
	Итого за завтрак	520	24,64	18,29	101,38	640,6
Завтрак	4 день 1 неделя					
54-8г -2020	Капуста тушеная	200	4,8	6,6	21,0	162,4
54-4м -2020	Котлета из говядины	100	18,8	15,8	8,4	250,6
54-3 соус -2020	Соус красный основной	50	1,6	1,3	4,6	36,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	3,06	0,53	25,76	77,2
54-3гн -2020	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	6,6	27,6
	Итого за завтрак	590	28,46	24,23	66,36	554,6
Завтрак	5 день 1 неделя					
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	14,8	16,8	11,2	292,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	3,2	0,13	30,13	77,2

Пром.	Хлеб в ассортименте	40	3,06	0,53	25,76	30,6
54-25Гн -2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,1	4,7	22,7	52,9
54-15з-2020	Икра свекольная	100	2,34	0,17	11,7	132
	Итого за завтрак	640	26,5	22,33	101,49	584,8
Завтрак	1 день 2 неделя					
54-16к-2020	Каша Дружба	200	4,9	6,9	24,6	180,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	3,06	0,53	25,76	77,2
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,6	7,9	0,0	97,7
54-6Гн -2020	Чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6	52,9
54-452-2020	Печенье «Ленинградское»	100	8,35	3,98	47,09	378
	Итого за завтрак	570	24,41	20,41	106,05	785
Завтрак	2 день 2 неделя					
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,2
54-7м -2020	Шницель из говядины	100	18,8	15,8	8,4	250,6
54-3 соус -2020	Соус красный основной	50	1,6	1,3	4,6	36,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	3,06	0,53	25,75	77,2
54-2Гн -2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
54-435-2020	Булочка «К завтраку»	60	5,44	2,18	77,09	145
	Итого за завтрак	600	37,30	26,31	165,04	798,2
Завтрак	3 день 2 неделя					
54-2г-2020	Макаронны отварные с овощами	200	6	9,9	37,5	262,5
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,6	7,9	0	97,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	3,06	0,53	25,75	77,2
54-7Гн -2020	Какао с молоком	200	4,1	6	12,6	121,1
54-12з-2020	Икра морковная	100	2,2	0,16	10,5	51
	Итого за завтрак	570	21,96	24,49	86,35	609,5
Завтрак	4 день 2 неделя					
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	32,3	21,6	25,8	426,8
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,0	2,2	15,3	89,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	40,0	3,06	0,53	25,75	77,2
54-1Гн -2020	Чай без сахара	200,0	0,2	0,0	0,1	1,0
Пром.	Йогурт	100	2,8	3,2	4,1	58
	Итого за завтрак	570	40,26	27,53	71,05	652,5
Завтрак	5 день 2 неделя					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	5,6	2,6	29,8	297,8

Пром.	Хлеб в ассортименте	40	3,06	0,53	25,75	77,2
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,6	7,9	0,0	97,7
54-3гн -2020	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	6,6	27,6
54-06-2020	Пирожок с капустой	70	3	1,24	18,02	95
	Итого за завтрак	570	40,26	27,53	71,05	652,5
		578	29,02	22,6	96,0	647,10