

10.05.2025

Наименование блюд	№ рецеп-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен. Ккал	Цена
Среда (8 день)							
Завтрак 7-11 лет							
Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсян.)	173	200	6,1	4	36,96	208,24	10-97
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	8-32
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-40
Всего			10,42	4,7	103,54	498,14	20-69
Обед							
Салат из свежих помид. с репч. лук.	23	60	1,11	6,18	4,62	78,56	3-11
Суп крестьянский с крупой	98	200	2,7	2,78	14,58	90,68	14-61
Птица (курица) отварная	288	90	21,67	13,33		206,67	2-5
Пюре картофельное	312	150	3,08	2,33	19,13	109,73	11-59
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	8-50
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	
Всего			34,46	25,52	114,57	822,3	65-56
Итого			44,88	30,22	218,11	1320,44	86-25
Завтрак 12-18 лет							
Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсян.)	173	200	7,63	5	46,2	260,3	10-97
Масло сливочное	14	10	0,1	7,2	0,13	65,72	
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	8-32
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-40
Всего			12,05	12,9	112,91	615,92	20-69
Обед							
Салат из свежих помид. с репч. лук.	23	100	1,11	6,18	4,62	78,56	2-42
Суп крестьянский с крупой	98	300	3,24	3,33	17,49	108,81	
Птица (курица) отварная	288	120	26	16		248	28-63
Пюре картофельное	312	200	4,1	3,1	25,5	146,3	12-23
Компот из св. ягод	375	200	0,52	0,18	24,84	103,9	8-32
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	1-40
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	1-40
Всего			40,7	29,75	116,58	892,65	54-39
Итого			52,75	42,65	229,49	1508,57	35-09
Подпись							Егорова А.В.