



		07 мая 2024				день 19	
№ сборника рецептов	наименование блюда	вес блюда (гр.)	пищевые вещества			энергетическая ценность	цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтраки		от 7 лет до 11 лет					
возрастная категория							
завтраки							
	каша гречневая молочная	210	8,61	7,61	41,54	276,34	19,24р.
	сыр.яйцо.масло сл	65	8,64	16,28	0,41	183,5	28,20р.
	чай с лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	3,80р.
	хлеб белый	40	3,16	0,4	19,32	94	5,72р.
	яблоко	104	0,41	0,41	10,19	48,88	21,65 р
	<b>итого</b>		<b>21,08</b>	<b>24,73</b>	<b>82,72</b>	<b>650,51</b>	<b>78,61р.</b>
обед							
	салат из цв.капусты.помидоров и з	60	1	5,08	2,2	59,53	29,34 р
	борщ с фасолью с говядиной	250	6,25	10,36	16,44	180,73	29,63 р
	куриное феле в сырном соусе	90	16,14	13,43	0,72	186,71	52,13 р
	макароны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	10,31р.
	компот из св ягод	200	0,16	0,04	13,1	54,29	10,19 р
	хлеб белый	20	1,58	0,2	9,66	47	2,86 р
	хлеб серый	50	3,3	0,6	19,82	99	7,40 р
	<b>итого</b>		<b>34,26</b>	<b>30,4</b>	<b>99,31</b>	<b>806,4</b>	<b>141,86 р</b>
полдник							
	пудинг творожный	75	12,89	9,43	12,3	188,27	31,26 р
685	ацедофилин	200	5,8	5	8,2	106	52,00 р
	киви	100	0,8	0,4	8,1	47	34,04 р
	<b>итого</b>		<b>19,49</b>	<b>14,83</b>	<b>28,6</b>	<b>341,27</b>	<b>117,30 р</b>
возрастная категория		от 12 лет до 18 лет					
завтрак							
	каша гречневая молочная	220	8,61	7,61	41,54	276,34	19,24р.
	сыр.яйцо.масло сл	65	8,64	16,28	0,41	183,5	28,20р.
	чай с лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	3,80р.
	хлеб белый	40	3,16	0,4	19,32	94	5,72р.
	яблоко	104	0,41	0,41	10,19	48,88	21,65 р
	<b>итого</b>		<b>21,08</b>	<b>24,73</b>	<b>82,72</b>	<b>650,51</b>	<b>78,61 р</b>
обед							
	салат из цв.капусты.помидоров и з	100	1,67	8,47	3,67	99,22	41,00 р
	борщ с фасолью с говядиной	250	6,25	10,36	16,44	180,73	29,63 р
	куриное феле в сырном соусе	100	17,93	14,92	0,8	207,46	58,70 р
	макароны отварные	180	7,92	0,94	50,76	243,36	11,75 р
	компот из св ягод	200	0,16	0,04	13,1	54,29	10,19 р
	хлеб белый	30	1,58	0,2	9,66	47	3,86 р
	хлеб серый	50	3,3	0,6	19,82	99	7,40 р
	<b>итого</b>		<b>38,81</b>	<b>35,53</b>	<b>114,25</b>	<b>931,06</b>	<b>162,53 р</b>