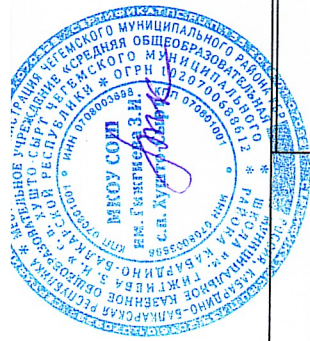


день: *12.09.2020*
 6 понедельник
 неделя: 2
 сезон: *осенне-зимний*

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,35	0,10	1,30	7,30	<i>15</i>
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему с говядиной	240	24,10	22,30	20,10	353,00	<i>94</i>
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	<i>2,8</i>
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	<i>1,55</i>
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	<i>0,8</i>
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	47,00	<i>8</i>
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,27	3,19	15,45	77,17	<i>15</i>
	Итого:	676	30,47	26,55	74,91	616,47	<i>130</i>



13.01.2024

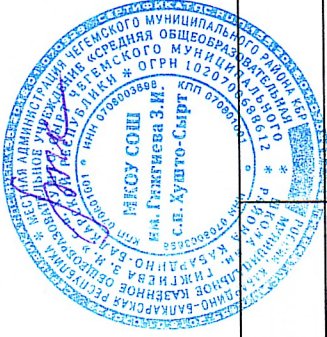
7 вторник

7-11 лет

день:

возрастная категория:

№ рец.	наименование блюда							ценность, ккал	СТОИМ.
	порции	белки	жиры	углеводы					
Завтрак									
54-13-2020	30	12,50	8,40	5,20	99,70	13			
54-16к-2020	250	6,20	8,70	29,90	222,60	15			
54-21гн-2020	200	4,60	4,30	12,40	106,70	11,4			
Пром.	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,55			
Пром.	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,8			
Пром.	60	4,55	6,39	30,91	154,35	15			
	586	31,00	28,25	100,07	687,45	56,75			



14.02.2024

день: 8 среда
возрастная категория: 7-11 лет

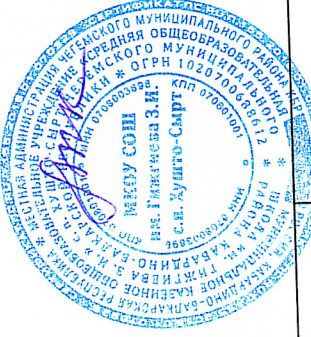
№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-10-2020	Омлет натуральный	150	25,7	19,2	3,2	284,8	44
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	15
54-23тн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	10
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,55
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	0,8
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,3	0	33,6	143,4	18
	Итого:	606	35,75	22,66	71,96	631,1	99

день: 9 четверг
 возрастная категория: 7-11 лет

Б.В.Д. А.О.М.Ч.



№ рец.	наименование блюда	масса порции	энергетическая ценность, ккал				СТОИМ.
			белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19,1	29,10	6,30	328,3	<i>48</i>
54-2з-2020	Овощи внарезке (огурец)	60	0,35	0,10	1,30	7,3	<i>15</i>
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	<i>10</i>
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	<i>1,87</i>
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	<i>1,55</i>
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	<i>1,79</i>
	Итого:	565,00	27,27	35,10	58,09	615,00	<i>78</i>



день: 16.08.2024
 10 пятница
 7-11 лет
 возрастная категория:

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	5,4	89,5	5,73
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	240	20,2	17,4	58,6	394,4	65,55
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	2,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,55
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	0,8
	Итого:	566	24,55	25,06	92,26	615,9	76

средняя стоимость