

день: 20.01.2023²

7 понедельник
2

неделя:

возрастная категория:

7-11 лет

осенне-

зимний

сезон:



№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-23-2020	Овощи в нарезке (огурец)	40	0,40	0,00	1,00	5,60	14,00
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,10	19,30	17,10	323,00	78,71
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	2,89
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,25
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,70
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	47	7,50
	Итого:	586	24,25	20,26	56,16	507,60	105,05



день: 21.02.2023

8 вторник

7-11 лет

возрастная категория:

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	6,71
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,20	8,70	29,90	222,60	11,98
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	11,84
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	1,95
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	7,50
	Итого:	541	20,00	21,25	84,87	611,45	39,98



день: 22.02.2023
 9 среда
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.								
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.	
Завтрак								
54-60-2020	Яйцо отварное	60	19,2	17,4	1,05	238,05	10,70	
54-33-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	15	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	1,84	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	1,95	
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,3	0	33,6	143,4	19,50	
	Итого:	516	25,55	17,96	65,11	525,15	48,99	



возрастная категория:

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
		Завтрак					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	15,00
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,30	4,4	131,3	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	34,89
54-2пн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,84
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	2,29
	Итого:	565	27,27	13,30	71,99	517,80	54,02

25.01.2023

день: 12 суббота
возрастная категория: 7-11 лет



№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	5,4	89,5	5,15
54-11м- 2020	Плов из отварной говядины	200	15,2	15,4	38,6	354,4	54,91
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	2,89
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	1,95
	Итого:	526	19,55	23,06	72,26	575,9	64,90