



день: 03.08.2020г

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	40
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	15
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	9,77
	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	36	2,75
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	0,85
Пром.	Фрукт (банан)****	150	2,3	0	33,6	143,4	27
	Итого:	611	35,75	26,26	72,06	667,1	97

День: 04.04.2024 9 четверг
 Возрастная категория: 7-11 лет



№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.	
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19,1	29,10	6,30	328,3		48,63
54-2з-2020	Овощи внарезке (огурец)	60	0,35	0,10	1,30	7,3		15
54-11Г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4		10,23
54-2Гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80		1,22
	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	36		2,75
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50		1,55
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7		1,29
	Итого:	570,00	27,27	38,70	58,19	651,00		80,67

День: 05.04.2024
 Возрастная категория: 10 пятница
 7-11 лет



№ рещ.	наименование блюда	масса порции	Завтрак				энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
			белки	жиры	углеводы			
54-163-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	5,4	89,5	2,46	
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	240	20,2	17,4	58,6	394,4	70	
54-3тн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	2	
	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	36	2,75	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	4,55	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	0,83	
	Итого:	571	24,55	28,66	92,36	651,9	80	