



Вторник

3 октября

2023 г.

7-11 лет

№ р	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
132	Омлет натуральный с маслом	150	13,43	20,82	3,51	255,09	34,20
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	6,55
	Батон витаминизированный	30	2,25	0,78	15,18	75,30	1,80
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	48,00	1,25
89	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,40	45,00	8,60
	Итого за прием	500	17,75	22,21	54,00	485,01	52,40
	Обед						
72	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,30	6,65	17,02	147,58	26,35
208	Кнели куриные	90	15,34	17,41	7,09	246,38	50,74
92	Рагу из овощей	180	3,30	10,14	20,27	185,39	29,64
280	Компот из ягод	200	0,33	0,00	22,66	91,98	8,00
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	48,00	1,25
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	9,40	42,00	1,25
	Итого за прием	710	27,47	34,60	86,04	761,33	117,23
	Итого за день	1210	45,22	56,81	140,04	1246,34	169,63

12 лет и старше

№ р	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
132	Омлет натуральный с маслом	200	17,91	27,75	4,68	340,12	38,20
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	6,55
	Батон витаминизированный	30	2,25	0,78	15,18	75,30	1,80
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	48,00	1,25
89	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,40	45,00	8,60
	Итого за прием	550	22,23	29,14	55,17	570,04	56,40
	Обед						
72	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184,48	29,08
208	Кнели куриные	100	17,04	19,35	7,88	273,76	53,85
92	Рагу из овощей	200	3,63	14,51	22,02	233,16	31,30
280	Компот из ягод	200	0,33	0,00	22,66	91,98	8,00
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,25	12,00	60,00	1,40
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,25	11,75	52,50	1,40
	Итого за прием	800	31,62	42,67	97,59	895,88	125,03
	Итого за день	1350	53,85	71,81	152,76	1465,92	181,43