

Вторник 01.04.25



И. В. Рей

И. В. Рей

И. В. Рей

1 неделя															
		Завтрак	7-11 лет						12-18 лет						
№ п/п	№ рецептур	Наименование блюд	Вес блюда, г	Ккал	белки	жиры	углеводы	Стоимость, руб	Вес блюда, г	Ккал	белки	жиры	углеводы	Стоимость, руб	
1	308	Рыбные котлеты любительские	1/150	130,2	7,85	13,115	11,35	50,53	1/180	131,0	7,96	14,9	11,6	65,56	
2	385	Рис отварной	1/150	151,5	4,1	5,4	39,2	9,81	1/180	255,8	4,6	6,9	39,3	10,91	
3	149	Соленый огурец	1/95	8,25	0,525	0,07	1,425	16,00	1/100	8,25	0,7	0,075	1,425	16,80	
4	460	Чай с молоком	1/200	64	1,6	1,3	11,5	4,72	1/200	64,0	1,6	1,3	11,5	6,02	
5	573	Хлеб пшеничный	1/50	117,0	3,8	0,4	24,6	2,03	1/70	151,0	5,32	0,56	27,04	2,84	
6	575	Хлеб ржано-пшеничный	1/60	120,0	4,12	0,78	24,12	4,20	1/60	120	4,12	0,78	24,12	4,20	
		Итого: выход, калорийность (ккал)	1/705	590,95	21,995	21,065	112,195	87,29	1/790	730,05	24,3	24,515	114,985	106,33	
		Обед													
1	113	Суп картофельный с бобовыми(горох)	1/230	192,6	5,42	2,86	11,68	10,87	1/250	200,0	5,8	3,57	13,54	14,39	
2	376	Рагу из птицы	1/220	300,9	11,085	18,9	14,2	54,60	1/230	301,2	11,65	22,375	16,7	90,84	
3	16	Салат из соленых помидор с луком	1/100	68,0	0,8	6	2,6	19,95	1/100	68,0	0,8	6	2,6	19,95	
4	495	Компот из смеси сухофруктов	1/200	84,0	0,6	0,1	20,1	1,78	1/200	84,0	0,6	0,1	20,1	2,07	
5	575	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	60,0	2,06	0,39	12,06	2,10	1/60	120,0	4,12	0,78	24,12	4,20	
6	573	Хлеб пшеничный	1/50	117	3,8	0,4	24,6	2,03	1/70	151,0	5,32	0,56	27,04	2,84	
		Итого: выход, калорийность (ккал)	1/830	822,5	23,765	28,65	85,24	91,33	1/910	924,2	28,29	33,385	104,1	134,29	
		Полдник													
1	282	Запеканка рисовая с творогом	1/180	267	10	5,945	33,675	54,47	1/200	308	10	6	40,26	71,11	
2	501	Сок фруктовый	1/200	86	1	0,2	20,2	23,00	1/200	86	1	0,2	20,2	23,00	
		Итого	1/380	353	11	6,145	53,875	77,47	1/400	394	11	6,2	60,46	94,11	
		Ужин													
1	238	Молочная манная каша	1/200	200,9	4,49	5,1	19,1	21,09	1/230	225,85	7,8	6,4	35,205	25,45	
2	457	Чай с сахаром	1/200	38	0,2	0,1	9,3	1,45	1/200	38	0,2	0,1	9,3	2,75	
3	573	Хлеб пшеничный	1/50	117	3,8	0,4	24,6	2,03	1/70	151	5,32	0,56	27,04	2,84	

4	79	Масло сливочное	1/10	66,1	0,08	7,		10,82	1/12	72,3	0,09	8,7	0,15	12,99
5	82	Яблоко	1/100	44	0,4	0,4		12,00	1/100	44	0,4	0,4	9,8	12,00
		Итого	560	466	8,97	13,25	62,93	47,39		620	531,15	13,81	16,16	81,495
		Второй ужин												56,03
1	470	Ряженка	1/150	75,75	4,35	3,75	6	19,33	1/180	90,9	5,22	4,5	7,2	23,20
2	573	Хлеб пшеничный	1/30	70,2	2,28	0,24	14,76	1,22	1/30	70,2	2,28	0,24	14,76	1,22
3	75	Сыр полутвердый	1/20	71,6	4,64	5,9		14,20	1/22	79,5	22	5,1	-	17,04
		Итого	200	217,55	11,27	9,89	20,76	34,75	232	240,6	12,6	11,74	21,96	41,46
		Итого за день	2675	2450	77	79	335	338,23	2952	2820	90	92	383	432,22