



О.В.Мандрыкина

		2 неделя день 7 Вторник 15.04.25													
			7-11 лет							12-18 лет					
№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	Вес блюда ,г	Ккал	белки	жиры	углеводы	Стоимость ,руб	Вес блюда ,г	Ккал	белки	жиры	углеводы	Стоимость ,руб	
		Завтрак													
1	295	Рыба отварная	1/170	73	9,7	13,04	1,2	44,39	1/190	113	9,79	14,3	1,6	58,93	
2	211	Каша рассыпчатая с овощами(гречневая)	1/150	177,1	3,4	3,07	33,9	10,45	1/180	189,6	3,52	3,68	36,2	11,51	
3	157	Овощи консервированные (зеленый горошек)	1/80	23,6	1,7	2,28	3,0	12,77	1/100	63,0	2,8	3,6	5,0	16,82	
4	457	Чай с сахаром	1/200	38,0	0,2	0,1	9,3	1,45	1/200	38,0	0,2	0,1	9,3	2,75	
5	573	Хлеб пшеничный	1/50	117,0	3,8	0,4	24,6	2,73	1/70	151,0	5,32	0,56	27,04	3,82	
6	575	Хлеб ржано-пшеничный	1/60	120,0	4,12	0,78	24,12	4,20	1/80	145,2	6,4	1,3	28,6	5,60	
7	79	Масло сливочное	1/10	66,1	0,08	7,25	0,13	12,13	1/12	72,3	0,09	8,7	0,15	14,55	
		Итого: выход, калорийность (ккал)	1/720	614,8	23,0	26,92	96,25	88,12	1/832	772,1	28,12	32,24	107,89	113,98	
		Обед													
1	103	Ши из свежей капусты	1/240	106,6	1,69	4,425	12,58	18,36	1/250	127,79	1,95	5,3	21,56	20,36	
2	372	Биточки из птицы припущенные	1/90	286,25	12,5	16,45	15,4	39,70	1/120	296,81	12,52	17,23	21,64	72,70	
3	377	Картофельное пюре	1/160	112,0	4,32	6,4	9,28	18,65	1/180	125,3	4,56	7,2	10,44	23,35	
4	53	Икра свекольная	1/100	72,0	1,5	3,,6	8,5	16,66	1/120	93,6	1,95	4,68	11,05	15,72	
5	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	
6	575	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	60,0	2,06	0,39	12,06	2,10	1/40	72,6	3,2	0,65	14,3	2,80	
7	573	Хлеб пшеничный	1/40	93,6	3,04	0,32	19,68	2,18	1/70	151,0	5,32	0,56	27,04	3,82	
		Итого: выход, калорийность (ккал)	1/860	814,45	25,71	31,685	97,6	99,43	1/980	951,1	30,1	35,72	126,13	140,82	
		Полдник													
1	460	Чай с молоком	1/200	64	1,6	1,3	11,5	5,05	1/200	64	1,6	1,3	11,5	6,35	
2	250	Запеканка рисовая с	1/160	828	4,46	1,725	34,59	24,32	1/180	282,2	5	2,64	36,68	31,15	

		плодами												
		Итого	360	346	6,06	3,025	46,09	29,37	380	346,2	6,6	3,94	48,18	37,5
		Ужин												
1	139	Суп молочный с макаронными	1/200	210,2	5,76	6,48	19,7	24,43	1/230	229	5,86	7,2	21,8	28,57
2	501	Сок фруктовый	1/200	86	1	0,2	20,2	23,00	1/200	86	1	0,2	20,2	23,00
3	573	Хлеб пшеничный	1/50	117	3,8	0,4	24,6	2,73	1/70	151	5,32	0,56	27,04	3,82
4	82	Яблоко	1/100	44	0,4	0,4	9,8	12,00	1/100	44	0,4	0,4	9,8	12,00
		Итого	550	457,2	10,96	7,48	74,3	62,16	600	510	12,58	8,36	78,84	67,39
		Второй ужин												
1	495	Ряженка	1/150	75,75	4,35	3,75	6	11,03	1/180	90,9	5,22	4,5	7,2	23,98
2	573	Хлеб пшеничный	1/30	70,2	2,28	0,24	14,76	1,64	1/30	70,2	2,28	0,24	14,76	1,64
3	75	Сыр	1/20	71,6	4,64	5,9	-	14,20	1/22	79,5	5,1	7		17,04
		Итого	200	217,55	11,27	9,89	20,76	26,87	232	240,6	12,6	11,74	21,96	42,66
		Итого за день	2690	2450	77	79	335	305,95	3024	2820	90	92	383	402,35