



		2 неделя день 10 Пятница 18.04.25												
		Завтрак	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
1	268	Омлет натуральный	1/165	104,0	5,6	8,5	1,4	23,82	1/200	138,6	6	11,3	1,8	26,11
2	256	Макаронные изделия отварные	1/160	430,5	10,255	14,95	49,55	9,88	1/180	586,2	14,695	15,595	52,3	10,40
3	148	Огурец соленый	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	466	Кофейный напиток на сгущенном молоке	1/200	115,0	2,6	3,2	19	10,90	1/200	115,0	2,6	3,2	19,0	16,51
5	575	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	60,0	2,06	0,39	12,06	2,10	1/45	73,1	3,42	0,7	15,6	3,10
6	573	Хлеб пшеничный	1/55	130,0	4,2	0,44	24,9	3,00	1/65	142,0	4,92	0,49	25,03	3,38
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)	1/715	913,85	25,32	34,8	108,465	77,83	1/802	1135,45	32,425	40,06	115,305	90,85
		Обед												
1	95	Борщ с капустой и картофелем	1/230	275,0	1,85	4,425	42,015	38,54	1/250	278,0	1,86	4,43	42,1	43,20
2	328	Жаркое по-домашнему с мясом	1/200	281,55	35,93	27,005	81,38	57,10	1/203	291,2	38,685	33,4	113,115	63,42
3	5	Салат из квашеной капусты с соленым помидором	1/80	70,0	1	6	3,1	12,88	1/100	81,0	1,1	6,2	3,5	14,18
4	476	Кисель из свежих яблок	1/180	181,85	0,2	0,02	26,4	8,47	1/180	181,85	0,2	0,02	26,4	8,47
5	575	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	60,0	2,06	0,39	12,06	2,10	1/45	73,1	3,42	0,7	15,6	3,10
6	573	Хлеб пшеничный	1/55	130,0	4,2	0,44	24,9	3,00	1/65	142,0	4,92	0,49	25,03	3,38
		Итого: выход, калорийность (ккал)	1/775	998,4	45,24	38,28	189,855	122,09	1/843	1047.15	50,185	45,24	225,745	135,75
		Полдник												
1	470	Ряженка	1/150	75,75	4,35	3,75	6	19,98	1/180	90,9	5,22	4,5	7,2	23,97
2	582	Печенье	1/20	83	1,41	1,49	14,88	2,90	1/25	91,5	1,47	1,5	18,75	3,63
3	82	Яблоко	1/130	129	0,68	0,68	15,8	14,50	1/133	180	0,7	0,7	16	14,14
		Итого	1/300	287,75	6,44	5,92	36,68	37,38	1/338	362,4	7,39	6,7	41,95	41,74
		Итого за день	1/1790	2200	77	79	335	237,30	1/1983	2545	90	92	383	268,34

