



Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 6								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с ма	220	9,7	11,51	40,83	305,69	173	30,72
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,9	0	72,8	15	25,16
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0	7,24	30,82	376	5,38
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	42,72	Н	1,32
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,2	0,4	20	108	Н	17,75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,38	18,01	77,73	560,03		80,34
ОБЕД	Суп картофельный	200	2,02	2,38	15,88	93,38	97	12,09
	Поджарка (свинина)	100	13,69	18,22	5,45	284,05	251	39,58
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	210	5,44	5,63	27,01	165,71	321	32,26
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,2	359	8,90
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	Н	2,02
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	2,48
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,2	0,4	20	108	Н	17,75
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25,46	26,87	107,39	792,02		115,08
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	8,13	10,87	3,23	165,53	210	35,65
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,44	376	4,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	85,44	Н	2,69
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		440	11,89	11,67	39,37	326,41		56,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	56,73	56,55	224,49	1678,46		

Ст. повар

