



26.12.2024

7 до 11 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность				цена
		белки г	жиры г	углеводы г	калорийность ккал	
завтрак						
тефтели рыбные с т/соусом	100/30	11,3	6,9	12,5	157,3	35,00
пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138	15,12
чай с молоком	200	0,1	0	15,2	61	5,43
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,08
масло сливочное	10	2,6	2,6	0	34,4	9,49
фрукты свежие	150	1,4	0,15	14,21	64,7	14,88
						83,00
обед						
салат из моркови	80	1,4	4,2	8,4	76,8	12,00
суп крестьянский с перловкой	200/12,5/10	4,6	7,22	11,9	131,3	25,75
биточки из говядины	100/3	16	15,8	12,9	257,4	52,63
макароны отварные	150	5,65	0,7	29	144,9	13,35
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,80
хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,6	14	72,4	3,08
компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81	13,39
						124,00
итого по рациону дня	1592	55	46	194	1407	
стоимость д/дня						207,00

26.12.2024

11 до 17 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность				цена
		белки г	жиры г	углеводы г	калорийность ккал	
завтрак						
тефтели рыбные с т/соусом	100/30	11,3	6,9	12,5	157,3	35,00
пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138	15,12
чай с молоком	200	0,1	0	15,2	61	5,43
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,08
масло сливочное	10	2,6	2,6	0	34,4	9,49
фрукты свежие	150	1,4	0,15	14,21	64,7	14,88
						83,00
обед						
салат из моркови	80	1,4	4,2	8,4	76,8	12,00
суп крестьянский с перловкой	200/12,5/10	4,6	7,22	11,9	131,3	25,75
биточки из говядины	100/3	16	15,8	12,9	257,4	52,63
макароны отварные	150	5,65	0,7	29	144,9	13,35
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,80
хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,6	14	72,4	3,08
компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81	13,39
						124,00
итого по рациону дня	1592	55	46	194	1407	
стоимость д/дня						207,00