

03.03.2025

03.03.2025							
Приём пищи	Наименование блюда	12-18 лет					№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
Недел 1 День 1	Белк и		Жир ы	Углевод ы			
Завтрак	Каша вязкая молочная пшениная	200	6,2	7,6	28,2	206,2	54-6к
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн
	печенье	50	1,5	0,3	13,8	64,3	Пром.
	Хлеб ржаной	40	1	0,2	5	25,6	Пром.
	Итого за Завтрак	560	25,2	24,5	59,8	560,6	
Второй завтрак							
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9	54-8з
	Суп крестьянский с крупой (круп рисовая)	200	5	5,8	11,3	116,9	54-11с
	Горошница	200	12,5	1,1	29,3	177,5	54-21г
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3	54-11р
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8	54-35хн
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8	Пром.
	печенье	50	2,4	0,8	33,6	151,2	Пром.
	Итого за Обед	950	42,4	26,4	143,3	980,4	