

17.03.2025

12-18 лет

Приём
пищи

Наименование блюда

Вес
блюда

Пищевые вещества

Белк
иЖир
ыУгледо
дыЭнергетическая
ценность№
рецептурыНедел 1
День 1

Завтрак

Каша вязкая молочная пшенная

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 (крупя
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