

День 2

Дата: 11.03.2025г.



№ рец	Возрастная категория	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	6 – 10 лет			Энергетическая ценность	Масса порции	11 – 18 лет			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		Завтрак										
		Кукруза консервированная	20	0,44	0,08	2,24	11,6	20	0,44	0,08	2,24	11,6
443		Плов с мясом	180	13,68	11,7	27,15	297	200	15,2	13	30,17	330
P-		Какао	200	1,46	1,23	28,6	91,7	200	1,46	1,23	28,6	91,7
136		Хлеб ржан. пшен.	30	2,04	0,39	13,56	60,3	30	2,04	0,39	13,56	60,3
		Фрукт	50	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого:		18,02	13,8	81,35	507,6		19,54	19,18	84,37	540,6
		Обед										
P-13		Нарезка из огурцов	50	0,67	6	1,8	53,94	50	0,67	6	1,8	53,94
P-82		Борщ со сметаной	200/5	5,12	8	9,24	136,83	250/5	6,4	10	11,55	171,03
P-		Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5	200	4,34	12,83	25,18	242
128		Гуляш	90	13,10	15,11	2,6	198,9	100	14,55	16,89	2,89	221
P-		Компот из яблок	200	0,06	0,16	27,88	114,6	200	0,06	0,16	27,88	114,6
342		Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
		Итого:		26,52	39,67	87,53	806,37		30,1	46,66	96,42	923,17
		Всего:		44,54	53,47	168,88	1313,97		49,64	65,84	180,79	1463,77

Повар:  Алексеевко А.И.