

01 декабря 2023г.



Возрастная категория 11-18 лет

Пятица 1

Техн. карт. №	Название блюда	Выход блюда в гр	Калорийн	Белки	Жиры	Углевод
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	180	166,05	18,01	4,86	40,21
54-25.1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	86,00	3,80	2,90	11,30
54-23/гн-2020	Кофейный напиток с молоком	60	142,02	4,56	0,48	29,52
MP-2.4.0260-21	Батон йодированный	30	107,50	7,00	8,80	0,00
54-13-2020	Сыр тв. сортов в нарезке	10	66,10	0,10	7,20	0,10
54-193-2020	Масло слив	480	567,67	26,47	24,24	81,13
II завтрак	Итого	200	32,00	0,60	2,00	3,60
54-20жн-2020	Кисель	120	53,28	0,48	0,48	11,76
MP-2.4.0260-21	Яблоко	200	32,00	0,60	2,00	3,60
Обед	Итого	300	179,40	3,74	15,17	57,75
54-7/с-2020	изделиями	200	311,60	11,06	8,40	48,00
54-4т-2020	Каша гречневая распычатая	130	201,24	41,82	3,03	1,52
54-21м-2020	Курочка отварная	70	44,30	1,64	3,50	0,00
MP-2.4.0260-21	Помидор соевый	200	120,00	1,40	0,20	26,40
пром	Сок	60	208,50	7,8	1,44	40,06
MP-2.4.0260-21	Хлеб	1280	1150,32	68,54	34,22	189,09
Полдник	Итого	160	151,20	2,40	0,80	16,80
MP-2.4.0260-21	Бананы	40	138,00	2,34	3,64	24,90
пром	Сухари	2400	2366,56	138,40	4,44	379,62
Ужин	Итого	100	67,10	0,60	5,30	24,10
54-163-2020	Винегрет с растительным маслом	130	150,67	14,11	3,64	11,18
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	200	231,60	6,00	7,47	35,47
54-10т-2020	Картофель отварной	200	26,80	0,20	0,00	6,50
54-2/гн-2020	Чай	60	142,02	4,56	0,48	29,52
MP-2.4.0260-21	Батон йодированный	10	66,10	0,10	7,20	0,10
54-193-2020	Масло слив	700	684,29	19,57	24,09	106,87
II Ужин	Итого	200	52,52	5,60	6,38	8,18
MP-2.4.0260-21	Кефир	200	52,52	5,60	6,38	8,18
Итого	Всего	3980	3703,04	190,64	61,15	579,40

Зам директора по АХР
Н.Н. Пантюхина