

Иванов В.А.

ожа/сеебо. Б.А.



| Наименование блюда                                        | Вес<br>блюда   | Пищевые вещества (г) |              |               |                | Энергетическая ценность<br>(ккал) | № рец. | цена<br>рубли |
|-----------------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------------------------|--------|---------------|
|                                                           |                | Б                    | Ж            | У             |                |                                   |        |               |
| День 3/неделя 1: Среда                                    | 7-11 лет       | 7-11 лет             | 7-11 лет     | 7-11 лет      | 7-11 лет       |                                   |        |               |
| <b>Завтрак</b>                                            |                |                      |              |               |                |                                   |        |               |
| Яйца вареные                                              | 40             | 5,08                 | 4,60         | 0,28          | 63,00          | 209/2017м                         |        | 24            |
| Запеканка рисовая с творога и молоком<br>сгущенным 150/20 | 170            | 9,80                 | 10,15        | 37,67         | 281,23         | 54-2г/2022н                       |        | 45            |
| Фрукты по сезону                                          | 150            | 0,60                 | 0,60         | 14,70         | 70,50          | 338/2017м                         |        | 24            |
| Чай каркаде                                               | 200            | 0,16                 | 0,08         | 7,18          | 30,08          | 54-45гн/2022н                     |        | 12            |
| Хлеб пшеничный йодированный                               | 30             | 2,1                  | 0,3          | 14,49         | 70,14          | 701/2010м                         |        | 3,73          |
| <b>Итого за завтрак</b>                                   | <b>590</b>     | <b>17,74</b>         | <b>15,73</b> | <b>74,32</b>  | <b>514,95</b>  |                                   |        | <b>108,73</b> |
| <b>Обед</b>                                               |                |                      |              |               |                |                                   |        |               |
| Закуски из овощей (икра кабачковая)                       | 60             | 1,63                 | 2,82         | 8,72          | 67,00          | 101/2004л                         |        | 20            |
| Суп гороховый                                             | 200            | 3,39                 | 5,90         | 10,84         | 110,02         | 54-25с/2022н                      |        | 19            |
| Жаркое по домашнему                                       | 200            | 16,73                | 11,30        | 25,40         | 270,22         | 288/2017м                         |        | 47            |
| Компот из смеси сухофруктов                               | 200            | 0,50                 | 0,00         | 19,80         | 81,00          | 54-1хл/2022н                      |        | 15            |
| Хлеб пшеничный йодированный                               | 40             | 3,16                 | 0,4          | 19,32         | 93,52          | 701/2010м                         |        | 4,73          |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный                         | 30             | 1,68                 | 0,33         | 14,82         | 68,97          | 702/2010м                         |        | 3             |
| <b>Итого за Обед</b>                                      | <b>730</b>     | <b>27,09</b>         | <b>20,75</b> | <b>98,90</b>  | <b>690,73</b>  |                                   |        | <b>108,73</b> |
| <b>Всего за Среду</b>                                     | <b>1320,00</b> | <b>44,83</b>         | <b>36,48</b> | <b>173,22</b> | <b>1205,68</b> |                                   |        |               |