



Завтрак

	Наименование блюда, напитков	№ рецептуры	Выход,	Содержание основных питательных веществ			
				7-11 лет			
				белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, к кал
	Макаронные изделия с тертым сыром(запеканка	202	160/8/3 2	1,52	0,16	5,36	28,8
	Чай с сахаром	943	200/15/ 2	0,20	0,00	14,00	28,00
	Колбаса «Докторская» отварная	99	1/30	3,3	9,9	0,5	79,8
	Хлеб пшеничный		1/40	1,2	0,15	6,3	32,1
				16.76	26.4	49.3	451.6

Обед

	Наименование блюда, напитков	№ рецептуры	Выход, г. 7-11 лет	Выход, г. 11-18 лет	Содержание основных питательных веществ			
					7-11 лет			
					белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, к кал
	Салат из свежей капусты с растительным маслом	79	1/60	1/100	1,56	3,0	1,86	41,40
	Борщ с мясом	137	1/250	1/300	1,8	5,0	15,9	258,5
	Котлета	608	1/80	1/100	12,44	9,24	12,56	183,00
	Рис отварной	304	1/150	1/200	8,73	14,61	75,0	447,70
	Компот из свежих яблок	859	1/200	1/200	0,20	0,20	22,30	110,00
	Хлеб ржаной		1/80	1/120	1,9	0,3	20	86
					26.63	32.35	147.62	1126.6

