

ДЕНЬ 3

	наименование блюда	с 7-11 лет	с 12-18 лет																															
		нетто	нетто	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевод	Углевод	Ккал	Ккал	В1	В1	В2	В2	Зн	Зн	І	І	С	С	А	А	Е	Е	Са	Са	Р	Р	Мг	Мг	Fe	Fe	
	ЗАВТРАК																																	
237,440	Запеканка из творога																																	
	выход	170	200	23,8	24,1	21,5	25,3	28	34	420	437	1,1	2,3	1,6	2,1	1,6	1,7	3,4	4	1,4	2	90	109	1,4	2	650	790	586	690	65	78	1,5	2	
493	Чай с сахаром																																	
	выход:	200	200	0,2	0,2	0,05	0,05	15,04	15,04	61,36	61,36	0,01	0,01							0,1	0,1	0,5	0,5			13,68	13,68	0,08	0,08	6,24	6,24	0,87	0,87	
109	Хлеб ржано-пшеничный																																	
	Выход	30	30		2,00		0,30		10,00		52		0,25													5,50		23,50		7,00		7,00		
	Итого:									617	686																							
	ОБЕД																																	
76	Винегрет																																	
	Выход:	80	100	2	2,1	6	7,5	9	12	96	124	0,04	0,06			1,3	1,7			8,4	12			2,3	2,9	23	25	40	50	18	23	0,8	1	
	Суп с рыбными консервами																																	
153	выход	200	250	6,70	7,50	6,00	7,40	11,50	14,30	134,00	167,00	0,09	0,10			2,40	3,20			7,30	11,00	12,00	15,00	0,70	0,88	36,20	40,30	141,00	176,00	38,00	47,40	1,04	1,30	
344	Голубцы ленивые																																	
	Выход	180	200	15	16	15	15	33,4	39,4	305	377	0,07	0,07			3,3	3,3			0,4	0,4	0,06	0,06	0,8	0,8	23	23	227	227	53	53	2,8	2,8	
508	компот из сухофруктов																																	
	выход	200	200	2	2	0,2	0,2	25,1	25,1	111	111	0,01	0,01							3,3	3,3			0,1	0,1	11	11	7	7	5	5	1,2	1,2	
108	Хлеб пшеничный																																	
	Выход	30	30	2,30	2,30	0,24	0,24	14,80	14,80	71,00	71,00	0,06	0,06											0,60	0,60	12,00	12,00	39,00	39,00	8,40	8,40	0,60	0,60	
109	Хлеб ржано-пшеничный																																	
	Выход	60	60	4,00	4,00	0,70	0,70	20,00	20,00	104,00	104,00	0,05	0,05													10,50	10,50	47,00	47,00	14,00	14,00	1,20	1,20	
	Итого:									821	954																							
	ПОЛДНИК																																	
588	Шанежка наливная																																	
	выход	100	100	2,25	2,25	4,90	4,90	38	38	210	210	0,04	0,04									0,05	0,05	1,75	1,75	14,50	14,50	45,00	45,00	10,00	10,00	1,05	1,05	
518	Сок фруктовый	200	200	1,8	1,8			38	38	150	150	0,04	0,04							8	8			0,4	0,4	28	28	28	28	16	16			
	Итого:									360	360																							
	ИТОГО			62,5	66,7	62,1	69,1	232,0	270,0	1857,0	2059,0	1,5	3,0	2,9	3,4	8,6	9,9	3,4	4,0	28,9	36,8	102,6	124,6	8,4	9,7	828,0	980,0	1180,0	1352,0	238,0	272,0	7,0	10,0	

	С 7 до 11 лет	С 12 до 18 лет
БЕЛКИ	62,5	66,7
ЖИРЫ	62,1	69,1
УГЛЕВОДЫ	232,0	270,0
КАЛОРИЙНОСТЬ	1857,0	2059,0
В1 мг	1,5	3,0
В2 мг	2,9	3,4
Zn мг	8,6	9,9
I мг	3,4	4,0
C мг	28,9	36,8
A мкг	102,6	124,6
E мг	8,4	9,7
Ca мг	828,0	980,0
P мг	1180,0	1352,0
Mg мг	238,0	272,0
Fe мг	7,0	10,0

Разработала: технолог Гоголева Л.А.

Суп картофельный с фрикадельками																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						</
----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----