

И.М.Габбасов

Возраст

от 7 до 11 лет

возраст		от 1 до 3 лет		от 3 до 11 лет		от 11 лет и старше			
наименование блюд		№ рецептуры	масса порц. (г)	Пищевая ценность			Эн. ценность ккал.	Витамин С,мг	
				белки	жиры	углеводы			
завтрак для детей из МН, 1-4 классы и ОБЗ 1 приём									
Четвертый день первой недели	1	Макароны отварные с маслом	203	180	5,38	4,31	33,38	196	
	2	Гуляш с курицы	90	80	8,49	152,00	9,13	152	20,65
	3	Чай с лимоном	270	150					2,9
	5	Хлеб ржаной	421,11	40		0,1	0,02	128	16,2
	6	Хлеб пшеничный	402,02	40		0,4		70	
	7	Фрукт(груша)	38	100	0,4	0,4	14,70	71,00	15
	Итого за завтрак			560/5	14,27	157,21	57,23	617	53,85
	обед для ОБЗ 2-ой приём								
	1	Борщ с капустой и сметаной.	170	200/5	0,24	9,00	1,41	6,72	24,61
	2	Каша "Дружба".	97	200		10,62	9,97	175,92	14,16
3	Чай с лимоном и сахаром.	270	200	0,1	0,02	9,9	35	2,8	
5	Хлеб ржаной	421,11	40	3,2	0,4	18,4			
6	Хлеб пшеничный	420,02	40	3,2	0,4	22	70		
7	Шоколад "Аленка".	38	100				128	16,2	
8	Итого за обед		880						
Итого за день			1440	6,29	6,74	52,68	415,64	57,77	
		от 11 лет и старше							
				Пищевая ценность					
				белки	жиры	углеводы	Эн. ценность ккал.	Витамин С,мг	
наименование блюд		масса порц. (г)							
завтрак для детей из МН									
Четвертый день первой недели.	1	Макароны отварные с маслом	203	200/5	5,38	4,25	33,40	196	
	2	Гуляш с курицей	90	100	6,24	1,56	3,01		
	3	Чай с лимоном и сахаром.	270	200			44298,00	69	0,65
	4	Хлеб ржаной	420,02	40	0,6	0,2	8,4	78	4
	5	Хлеб пшеничный	421,11	40	3,2	0,4	18,4	71	
	6	Фрукт(груша)	38	100	0,4	0,4	14,04	71	15
	Итого за завтрак			680	12,74	5,91	92,25	1016	29
	Платное питание								
	1	Макароны с сыром.	206	200/5	2,10	0,09	5,69	30,59	0,18
	2	Чай с лимоном и сахаром.	270	200			15,00		2,8
3	Хлеб пшеничный	421,11	200		0,4	18,4	35		
Итого за завтрак			700/5	2,14	0,89	39,09	112,59	19,18	