



1 столовая ложка

Ибрагимова М.И.

БЕРДИЯУ



школа	прием пищи		раздел		№ рецепта	блюдо	ДЕТИ ОТ 6,5 ДО 10 ЛЕТ		отд/корп	цена	калорийность	Белки, г	Жиры, г	ДЕНЬ	Углеводы, г
	гор. блюдо	гор. напиток	хлеб	гор. напиток			выход, г	калорийность							
завтрак					121	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	32	295,2	13,3	6,9	43,4		3	43,4
					376	ЧАЙ С САХАРОМ	250	4	41,1	0,2	0,0	10,1			10,1
						ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	3	78,6	2,3	0,9	15,4			15,4
					13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	8	75	0,1	8,3	0,1			0,1
					5	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	7	75	2,3	2,9	0,0			0,0
обед					45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	15	45,9	1,0	3,0	3,5			3,5
					101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	29	170,4	5,3	4,9	36,2			36,2
					ТТК № 7	МЯСО КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ В СОУСЕ	90	55	245,7	13,9	15,2	4,1			4,1
					199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	150	22	222,9	15,9	2,8	33,3			33,3
					402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,76	42,6	0,0	0,0	10,7			10,7
полдник					421	ХЛЕБ	40	3	81,6	2,6	0,4	17,0			17,0
						БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	60	9	124,9	4,0	2,4	26,3			26,3
					402	СОК ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	200	10	84,0	0,8	0,8	20,1			20,1
ИТОГО								203,76							
школа						ДЕТИ ОТ 10 ДО 15 ЛЕТ	отд/корп							ДЕНЬ	3
прием пищи						блюдо	выход, г	цена	калорийность	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
					121	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	39	295,2	13,3	6,9	43,4			43,4
завтрак					376	ЧАЙ С САХАРОМ	250	4	41,1	0,2	0,0	10,1			10,1
						ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	3	78,6	2,3	0,9	15,4			15,4
					13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	8	75	0,1	8,3	0,1			0,1
					15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	7	75	2,3	2,9	0,0			0,0
					45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	19	76,7	76,7	1,5	5,1	6,0		
обед					101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	29	170,4	5,3	4,9	26,2			26,2
					255	МЯСО КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ В СОУСЕ	100	65	261,4	13,5	8,0	4,5			4,5
					199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	180	27	267,5	19,1	3,5	40,0			40,0
					402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,8	42,6	42,6	0,0	0,0	10,7		
полдник						ХЛЕБ	50	3	81,6	2,6	0,4	17,0			17,0
					421	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	60	9	124,9	4,0	2,4	26,3			26,3
					402	СОК ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	200	10	84,0	0,8	0,8	20,1			20,1
ИТОГО								229,8							