

Оренбургская область - вариант 1

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Отмечено
И. В. Директор
Мин



Рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
06.05.2024						
Завтрак						
3-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3
4-16к	Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7
4-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
Пром.	Сырок творожный	50	4.6	11.5	9.3	158.7
Итого за Завтрак		650	15.2	38.7	76.8	715.4
Итого за день		650	15.2	38.7	76.8	715.4

Оренбургская область - вариант 1

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Утверждено
И. В. Директор
М. В.



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Вторник 07.05.2024					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	590	20.8	13.8	93	578.9
	Итого за день	590	20.8	13.8	93	578.9

Оренбургская область - вариант 1

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

С. А. Директор
И. О. Директор


рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Среда 08.05.2024					
	Завтрак					
l-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
l-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
l-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
ром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
ром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	570	23	21.6	80.8	609.7
	Итого за день	570	23	21.6	80.8	609.7