

15 октября 2023 года 1-4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 Завтрак</b>	вареники ленивые	150	25,9	10,5	23,2	295,6	№ 10,1
	чай	200	0	0	5	20,3	№ 12.4,1
	бутерброд с повидлом	30	1,5	0,1	16,3	72,2	№1.3
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	47,2	№ 19
	Сухофрукты порционно	12	0,8	0,2	7,5	38	№15
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>500</b>	<b>29,7</b>	<b>10,9</b>	<b>61,8</b>	<b>473,3</b>	
<b>2 завтрак</b>	чай с молоком сгущенным	200	0,7	0,7	10	54,4	№12.6
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	№ 1.9
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>225</b>	<b>2,6</b>	<b>0,9</b>	<b>22,3</b>	<b>113,4</b>	
<b>Обед</b>	салат зимний	80	2	10,3	12,8	149,3	№2.21
	пельмени отварные с бульоном	200	7,9	17,3	17,4	187,4	№ 3.11
	макароны отварные	180	6,6	5,1	42,3	242	№6.1
	компот из сухофруктов	200	0,38	0	20,3	84,1	№12,12
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,8	№1.9
	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	40	2,7	0,5	13,8	80,4	№1.10
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>21,78</b>	<b>33,4</b>	<b>121,3</b>	<b>814</b>	
<b>Полдник</b>	Картофельные лепешки	100	5,4	3,1	36,4	196,5	№ 5.3
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	47,2	№1.9
	кофейный напиток на молоке	200	3,8	3	15,1	103,8	№12.2
<b>Итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>10,7</b>	<b>6,2</b>	<b>61,3</b>	<b>347,5</b>	
<b>Ужин</b>	Котлета «здоровье»	80	1,5	6,4	8,4	89,4	№ 2.5
	пюре картофельное	180	4,6	5,3	32,7	198,6	№ 5.1
	компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	12,9	54	№12.14
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	№1.9
	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	30	2	0,3	10,4	60,3	№1.10
<b>Итого за ужин</b>		<b>515</b>	<b>10,1</b>	<b>12,3</b>	<b>76,7</b>	<b>461,3</b>	
<b>2 ужин</b>	Нектар	200	1	0,2	20,2	92	№ 12.22
	хлеб пшеничный	10	0,7	0	4,9	23,6	№1.9
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>210</b>	<b>1,7</b>	<b>0,2</b>	<b>25,1</b>	<b>115,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2500</b>	<b>76,58</b>	<b>63,9</b>	<b>368,5</b>	<b>2325,1</b>	

15 октября 2023 года 1-4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 завтрак</b>	вареники ленивые	180	31	12,6	27,8	354,7	№ 10,1
	чай	200	0	0	5	20,3	№ 12.4,1
	бутерброд с повидлом	30	1,5	0,1	16,3	72,2	№1.3
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	47,2	№ 19
	Сухофрукты порционно	12	0,8	0,2	7,5	38	№15
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>530</b>	<b>34,8</b>	<b>13</b>	<b>66,4</b>	<b>532,4</b>	
<b>2 завтрак</b>	чай с молоком сгущенным	200	0,7	0,7	10	54,4	№12.6
	хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,8	№ 1.9
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>230</b>	<b>2,9</b>	<b>0,9</b>	<b>24,7</b>	<b>125,2</b>	
<b>Обед</b>	салат зимний ****	120	3	15,4	19,2	223,9	№2.21
	пельмени отварные с бульоном	250	8,6	12,3	20,2	206,2	№ 3.11
	макароны отварные	200	7,3	5,6	46,5	266	№6.1
	компот из сухофруктов	200	0,38	0	20,3	84,1	№12,12
	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,2	17,2	82,6	№1.9
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,8	80,4	№1.10
<b>Итого за обед</b>		<b>845</b>	<b>24,58</b>	<b>34</b>	<b>137,2</b>	<b>943,2</b>	
<b>Полдник</b>	картофельные лепешки **	150	8,1	4,6	54,6	292	№ 5.3
	хлеб пшеничный	10	0,7	0,8	4,9	23,6	№1.9
	кофейный напиток на молоке	200	3,8	3	15,1	103,8	№12.2
<b>Итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>12,6</b>	<b>8,4</b>	<b>74,6</b>	<b>419,4</b>	
<b>Ужин</b>	Котлета «здоровье»	100	1,1	6	11,2	105,3	№ 2.5
	пюре картофельное	230	6	6,9	41,7	254,3	№ 5.1
	компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	12,9	54	№12.14
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	№1.9
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,88	80,4	№1.10
<b>Итого за ужин</b>		<b>595</b>	<b>11,8</b>	<b>13,7</b>	<b>91,98</b>	<b>553</b>	
<b>2 ужин</b>	Нектар	200	1	0,2	20,2	92	№ 12.22
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	47,2	№1.9
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>220</b>	<b>2,5</b>	<b>0,3</b>	<b>30</b>	<b>139,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2780</b>	<b>89,18</b>	<b>70,3</b>	<b>424,88</b>	<b>2712,4</b>	