

**ПРИМЕРНЫЙ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ
2023/2024 УЧЕБНОМ ГОДУ**

В

Наименование блюда	Рацион питания 3х раз летне-осенний 31.08.2023 уточненный		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность, ккал	
	6-10 лет	11-18лет	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л
ДЕНЬ 1 (понедельник) первая неделя		Выход								
Завтрак										
Макароны запеченные с яйцом	100	100	6.5	6.5	8.2	8.2	23.5	23.5	194	194
Хлеб ржаной	20	40	1.76	3.52	0.24	0.48	8.5	17	63	126
Чай с сахаром	200	200	0.2	0.2	0.06	0.06	15	15	56	56
Фрукты	200/шт	250/шт	0.8	1	0.8	1	15.7	20.9	72	90
итого			9.26	11.22	9.3	9.74	62.7	76.4	385	466
Обед										
Салат из белокачан. капусты с яблоком и сыром	50	100	1.6	3.2	5.7	11.4	7.3	14.7	86.5	173
Борщ с картофелем со сметаной	200/4	200/4	1.8	1.8	5	5	11.4	11.4	98	98
Колбаски по слущки(свинина)	100	100	11.1	11.1	22.2	22.2	5.2	5.2	265	265
Каша гречневая вязкая	150	150	4.5	4.5	4.5	4.5	21.9	21.9	145	145
Сок	200	200	0.8	0.8	0.8	0.8	19.6	19.6	50	50
Хлеб ржаной	30	60	2.64	5.28	0.36	0.72	12.8	25.6	94.5	189
итого			22.44	26.68	38.56	44.62	78.2	98.4	739	920
Полдник										
Драники со сметаной	100/10	150/15	3	4.5	7.4	11.1	20.3	30.45	160	240
Кефир	200	200	5.6	5.6	6.4	6.4	8.2	8.2	117	117
итого			8.6	10.1	13.8	17.5	28.5	38.65	277	357
			40.3	48	61.66	71.86	169.4	213.45	1401	1743
% калорийность(завтрак, обед, полдник)			12	11	40	37	48	49	1401	1743
% калорийность(завтрак, обед)			11	10.0	38.0	35	50	50	1124	1386

% калорийность(обед, полдник)			12	12.0	46.0	44	42	43	1016	1277
летне-осенний Зхр 2023										

примерный рацион 3х разовый летне-осенний 2023

Наименование блюда	выход		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность, ккал	
ДЕНЬ 2 (вторник) первая неделя										
Завтрак	6-10 лет	11-18лет	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л
Запеканка из твор. со сметаной День - ночь	130/20	130/20	21.8	21.8	22.8	22.8	30.6	30.6	417	417
Кофейный напиток с молоком (8гр)	200	200	1.4	1.4	1	1	20.2	20.2	96	96
Хлеб пшеничный	20	40	1.6	3.2	0.25	0.5	7.18	14.36	38.7	77.4
Мармелад фруктовый	шт/50	шт/50	0.05	0.05	0	0	23.8	23.8	96	96
итого			24.85	26.45	24.05	24.3	81.78	88.96	647.7	686.4
Обед										
Салат Агеньчик с кукурузой (молочный, яблочный, сливочный)	50	50	0.9	0.9	5.6	5.6	3.2	3.2	67	67
Рассольник Ленинградский со сметаной (с перловкой)	150/4	200/4	1.05	1.4	2.4	3.2	8.8	11.8	60	80
Котлета рубленая из птицы	75	100	10.8	14.4	11.8	15.8	10.2	13.6	190	254
Капуста тушеная	150	150	3.6	3.6	4.8	4.8	14.3	14.3	114	114
Напиток из шиповника	200	200	0.6	0.6			23.4	23.4	96	96
Хлеб пшеничный	25	50	2	4	0.31	0.62	9.36	18.73	48.3	96.7
Хлеб ржаной	30	40	2.64	3.52	0.36	0.48	12.75	17	94.5	126
итого			21.59	28.42	25.27	30.5	82.01	102.03	669.8	833.7
Полдник										
Каша пшенная вязкая молочная	200	200	8.24	8.24	7.94	7.94	38.074	38.74	262.36	262.36
Компот из свежих плодов	200	200	0.2	0.2	0.2	0.2	21.8	21.8	88	88
Бутерброд "Купалле"	45	45	7.1	7.1	9.2	9.2	8.8	8.8	146	146
итого			8.44	8.44	8.14	8.14	59.874	60.54	350.36	350.36
			54.88	63.31	57.46	62.94	223.66	251.53	1667.86	1870.5
% калорийность(завтрак, обед, полдник)			13	14.0	31.0	30	54	54	1667.86	1870.5

% калорийность(завтрак, обед)			14	14.0	34.0	32	50	50	1317.5	1520.1	
% калорийность(обед, полдник)			12	12.0	29.0	29	56	55	1020.16	1184.1	

лето-осень 2023 3-х раз

Наименование блюда	выход		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность, ккал		
	6-10 лет	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	
ДЕНЬ 3 (среда) первая неделя											
Завтрак											
Каша вязкая молочная рисовая	130	150	3.9	4.5	4.5	5.1	24.33	28	155.27	179.1	
Чай с сахаром	200	200	0.2	0.2	0.06	0.06	15	15	56	56	
Бутерброд с сыром без масла	35	40	1.6	1.8	3.8	4.3	9.7	11	80	91	
итого			5.7	6.5	8.36	9.46	49.03	54	291.27	326.1	
Обед											
Салат из морской и белокачан капусты	100	100	2	2	5.1	5.1	10.2	10.2	94	94	
Щи из свежей капусты со сметаной	200/4	200/4	1.8	1.8	4.6	4.6	5.6	5.6	72	72	
Колбаски рыбные	100	100	16.6	16.6	17	17	5.4	5.4	240	240	
Пюре картофельное	150	150	3.2	3.2	4.95	4.95	20.1	20.1	138	138	
Сок	200	200	0.8	0.8	0.8	0.8	19.6	19.6	50	50	
Хлеб пшеничный	20	40	1.6	3.2	0.25	0.5	7.18	14.36	38.7	19.35	
Хлеб ржаной	20	40	1.76	3.52	0.24	0.48	8.5	17	63	126	
итого			27.76	31.12	32.94	33.43	76.58	92.26	695.7	739.35	
Полдник											
Блины с повидлом на молоке	150/15	150/15	9.45	9.45	8.4	8.4	57.75	57.75	342	342	
Молоко	200	200	5.6	5.6	4.6	4.6	9	9	100	100	
Фрукты	штг/200	штг/250	0.8	1	0.8	1	15.7	19.6	72	90	
итого			15.85	16.05	13.8	14	82.45	86.35	514	532	
			49.31	53.67	55.1	56.89	208.06	232.61	1500.97	1597.5	
% калорийность(завтрак, обед, полдник)			13	13.0	32.0	31	55	55	1500.97	1597.5	

Наименование блюда	выход		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность, ккал	
	6-10 лет	11-18лет	6-10 л	Nov-18	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л
День 4четверг первая неделя										
Завтрак										
Хлеб пшеничный	20	20	1.6	1.6	0.25	0.25	7.18	7.18	38.7	38.7
хлеб ржаной	20	20	1.76	1.76	0.24	0.24	8.5	8.5	63	63
Колбаса отварная	50	75	5.75	8.6	8.35	12.5	0.75	1.12	101	151.5
Макаронные изделия отварные	180.	180	6.12	6.12	5.2	5.2	36.36	36.36	216	216
Чай с повидлом	200	200	0.2	0.2	0.06	0.06	10.6	10.6	40	40
итого			15.43	18.28	14.1	18.25	63.39	63.76	458.7	509.2
Обед										
Салат "Белка	50	100	1.71	3.42	4.39	9.98	2.68	5.36	63	125
Суп картофельный с бобовыми	200	200	4.6	4.6	3.6	3.6	16.2	16.2	116	116
Котлеты рубленые из птицы	50	100	7.2	14.4	7.9	15.8	6.8	13.6	127	254
Рагу овощное	150	150	3	3	8.7	8.7	17.7	17.7	160.5	160.5
Компот из свежих плодов в 1- ю неделю, во вторую - напиток из плодов шиповника	200	200	0.2	0.2	0.2	0.2	21.8	21.8	88	88
Хлеб ржаной	20	40	1.76	3.52	0.24	0.48	8.5	17	63	126
Хлеб пшеничный	20	40	1.6	3.2	0.25	0.5	7.18	14.36	38.7	77.4
Фрукты	штг/200	штг/250	0.8	1	0.8	1	15.7	19.6	72	90
итого			20.87	33.34	26.08	40.26	96.56	125.62	728.2	1036.9
Полдник										
Крендель сахарный	100	100	7.36	7.36	13.2	13.2	55.1	55.1	370	370
Напиток "Родничок"	200	200	0.2	0.2			12.2	12.2	48.2	48.2
итого			7.56	7.56	13.2	13.2	67.3	67.3	418.2	418.2
			43.86	59.18	53.38	71.71	227.25	256.68	1605.1	1964.3
% калорийность(завтрак, обед, полдник)			11	12.0	30.0	32	56	58.5	1605.1	1964.3
% калорийность(завтрак, обед)			12	13.0	30.0	34	54	49	1186.9	1546.1
% калорийность(обед, полдник)			10	11.0	31.0	33	55	53	1146.4	1455.1

летне-осенний 3х раз 2023

примерный рацион питания 3х раз летне-осенний 2023

Наименование блюда	выход		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность, ккал	
	6-10 лет	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л
ДЕНЬ 5 (пятница) первая неделя										
Завтрак										
Птица отварная (голень)	90	90	10.8	10.8	9	9	0.18	0.18	124	124
Каша вязкая перловая	120	140	2.4	2.8	3	3.5	16.5	19.3	103.2	120.4
Какао с молоком	200	200	3.6	3.6	2.8	2.8	23.4	23.4	134	134
Хлеб ржаной	20	30	1.76	2.64	0.24	0.36	8.5	12.75	63	94.5
Огурцы свежие (порциями)	100	100	0.8	0.8	0.1	0.1	2.6	2.6	12.9	12.9
итого			18.56	19.84	15.04	15.66	48.58	55.63	424.2	472.9
Обед										
салат "Цыпленок"	50	100	5.7	11.4	11.65	23.3	1.7	3.4	135.7	271.4
Рассольник ленинградский	200/4	200/4	1.4	1.4	3.2	3.2	11.8	11.8	80	80
Котлета рыбная с рисом	75	100	12.15	16.2	3.15	4.2	5.8	11.6	70.5	94
Пюре картофельное	150	150	3.2	3.2	4.95	4.95	20.1	20.1	138	138
Чай с сахаром	200	200	0.2	0.2	0.06	0.06	15	15	56	56
хлеб пшеничный	20	20	1.6	1.6	0.25	0.25	7.18	7.18	38.7	38.7
Хлеб ржаной	20	40	1.76	3.52	0.24	0.48	8.5	17	63	126
Фрукты	шт/150	шт/250	0.75	1	0.75	1	11.76	19.6	54	90
итого			21.06	27.12	12.6	14.14	80.14	102.28	500.2	622.7
Полдник										
Блины с повидлом на воде	150/15	150/15	9.45	9.45	8.4	8.4	57.75	57.75	342	342
Сок фруктовый	200	200	0.8	0.8	0.8	0.8	19.6	19.6	50	50
итого			10.25	10.25	9.2	9.2	77.35	77.35	392	392
			49.87	57.21	36.84	39	206.07	235.26	1316.4	1487.6
% калорийность(завтрак, обед, полдник)			15	15.0	25.0	25	62	63	1316.4	1487.6
% калорийность(завтрак, обед)			17	17.0	27.0	30	56	58	924.4	1095.6
% калорийность(обед, полдник)			14	15.0	21.0	21	70	70	892.2	1014.7

летне--осенний 2023г

примерный рацион 3х раз летне-осенний 2023

Наименование блюда	выход		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность, ккал	
	6-10 лет	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л
ДЕНЬ 1 (понедельник) вторая неделя										
Завтрак										
Колбаса отварная	50	75	5.75	8.6	8.35	12.5	0.75	1.12	101	151.5
Каша гречневая вязкая	130	150	3.9	4.5	3.9	4.5	18.9	21.9	126	145.5
Кофейный напиток с молоком (8гр)	200	200	2.51	2.51	2.2	2.2	17.73	17.73	97.97	97.97
Хлеб ржаной	20	30	1.76	2.64	0.24	0.36	8.5	12.75	63	94.5
Фрукты	шт/150	шт/250	0.75	1	0.75	1	11.76	19.6	54	90
сыр порционнo		20		1.38		1.74				21.6
итого			14.67	20.63	15.44	22.3	57.64	73.1	441.97	601.07
Обед										
Салат "Студенческий" с м.р.	50	50	1.7	1.7	5.2	5.2	3.8	3.8	69	69
Щи из свежей капусты с картофелем	200/4	200/4	1.8	1.8	4.8	4.8	7.2	7.2	80	80
Биточки по - беларуски(на воде) (говядина)	75	100	15.1	20.1	7.7	10.3	0.9	1.2	133	178
Каша вязкая рисовая	150	150	2.1	2.1	4.06	4.06	22.35	22.35	135	135
Компот из сухофрукт	200	200	0.8	0.8	0.8	0.8	19.6	19.6	50	50
Хлеб ржаной	30	60	2.64	5.28	0.36	0.72	12.75	25.5	94.5	189
Хлеб пшеничный	20	40	1.6	3.2	0.25	0.5	7.18	14.36	38.7	77.4
итого			25.74	34.98	23.17	26.38	73.78	94.01	600.2	778.4
Полдник										
Запеканка картофельная по деревенски	150/15	150/15	8.1	8.1	16.3	16.3	19.5	19.5	258	258
Молоко	200	200	5.6	5.6	4.6	4.6	9	9	100	100
Хлеб ржаной	20	20	1.7	1.76	0.24	0.24	8.5	8.5	63	63
итого			15.4	15.46	21.14	21.14	37	37	421	421
			55.81	71.07	59.75	69.82	168.42	204.11	1463.17	1800.5
% калорийность(завтрак, обед, полдник)			15	15.0	35.0	35	45	45	1463.17	1800.5
% калорийность(завтрак, обед)			16	16.0	33.0	32	58	48	1042.17	1379.5
% калорийность(обед, полдник)			16	17.0	39.0	36	43	44	1021.2	1199.4

летне-осенний 2023г

примерный рацион питания 3х раз 2023г

Наименование блюда	выход		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность, ккал	
	6-10 лет	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л
2 день вторник вторая неделя										
Завтрак										
Запеканка из творога со сметаной	170/25	170/25	27	32	24	28	29.7	35	447	526
какао с молоком	200	200	3.6	3.6	2.8	2.8	23.4	23.4	134	134
Хлеб пшеничный	30	30	2.4	2.4	0.37	0.37	10.77	10.77	58.05	58.5
итого			33	38	27.17	31.17	63.87	69.17	639.05	718.5
Обед										
салат "Цыпленок"	100	100	11.4	11.4	23.3	23.3	3.4	3.4	271.4	271.4
Суп молочный с макаронными изделиями	200	200	5.8	5.8	5	5	19.2	19.2	146	146
Митболы с сыром(говяд)	75	100	11.4	15.2	4.2	5.6	4	5.3	127	169.3
Отварной картофель	150	150	2.9	2.9	4.4	4.4	22.3	22.3	139	139
Компот из свежих плодов	200	200	0.8	0.8	0.8	0.8	19.6	19.6	50	50
Хлеб ржаной	20	60	1.76	5.28	0.24	0.72	8.5	25.5	63	189
хлеб пшенич	30	50	2.4	4	0.37	0.6	10.77	17.95	58.05	96.75
Огурцы консервированные (порциями)	100	100	0.8	0.8	0.1	0.1	1.6	1.6	13	13
итого			37.26	46.18	38.41	40.52	89.37	114.85	867.45	1074.5
Полдник										
Котлета особая	50	100	7.2	14.4	6.5	13	3.1	6.2	100	199
Каша вязкая пшенная	100	150	2.7	4.05	3.1	4.65	15.6	23.4	101	151.5
Хлеб ржаной	20	20	1.76	1.76	0.24	0.24	8.5	8.5	63	63
хлеб пшеничный	20	20	1.6	1.6	0.25	0.25	7.18	7.18	38.7	38.7
Чай с сахаром	200	200	0.2	0.2	0.06	0.06	15	15	56	56
итого			13.46	22.01	10.15	18.2	49.38	60.28	358.7	508.2
			83.72	106.19	75.73	89.89	202.62	244.3	1865.2	2301.2
% калорийность(завтрак, обед, полдник)			18	18.0	36.0	35	43	43	1865.2	2301.2
% калорийность(завтрак, обед)			18	19.0	39.0	36	41	41	1506.5	1793
% калорийность(обед, полдник)			16	17.0	37.0	33	44	44	1226.15	1582.7

летне-осенний 2023г 3х раз

примерный рацион 3х раз летне-осенний 2023г

Наименование блюда	выход		белки		жиры		углеводы		энергетическая	
ДЕНЬ 3 (среда) вторая неделя										
Завтрак	6-10 лет	11-18л	6-10 л	11-18л						
Каша "Артековская" вязкая	140	140	5.8	5.8	3.6	3.6	26.8	26.8	163	163
Хлеб пшеничный	20	20	1.6	1.6	0.25	0.25	7.18	7.18	38.7	38.7
Компот из свежих плодов	200	200	0.2	0.2	0.2	0.2	21.8	21.8	88	88
Бутерброд с сыром без масла	20+15	20+15	5	5	7	7	9	9	116	116
Мармелад	30/шт	30/шт	0.05	0.05	0	0	23.8	23.8	96	96
итого			12.65	12.65	11.05	11.05	88.58	88.58	501.7	501.7
Обед										
Салат "Дружба"	50	100	0.78	1.55	3.55	7.11	1.888	3.76	43.1	86.2
Суп картофель с бобовыми на курином бульоне	200	200	4.6	4.6	3.6	3.6	16.2	16.2	116	116
Котлет из птиц "Оригинал"	75	100	12.78	17.4	17.7	23.6	6.6	8.8	237	316
каша вязкая гречневая	150	150	4.5	4.5	4.5	4.5	21.9	21.9	145.5	145.5
Сок	200	200	0.8	0.8	0.8	0.8	19.6	19.6	50	50
Хлеб ржаной	20	60	1.76	5.28	0.24	0.72	8.5	25.5	63	189
Хлеб пшеничный	30	60	2.4	4.8	0.37	0.75	10.77	21.54	58.05	116.1
итого			27.62	38.93	30.76	41.08	85.458	117.3	712.65	1018.8
Полдник										
Сырники из творога со сметаной	50/7	80/11	7.1	11.36	5.85	9.36	8.5	13.6	115	184
Кефир или Бифидин	200	200	5.6	5.6	6.4	6.4	8.2	8.2	117	117
Фрукты	200/шт	250/шт	0.8	1	0.8	1	15.7	19.6	72	90
итого			13.5	17.96	13.05	16.76	32.4	41.4	304	391
			53.77	69.54	54.86	68.89	206.44	247.28	1518.35	1911.5
% калорийность(завтрак, обед, полдник)			14	15.0	32.0	33	53	51	1518.35	1911.5
% калорийность(завтрак, обед)			13	14.0	31.0	31	57	54	1214.35	1520.5
% калорийность(обед, полдник)			16	16.0	39.0	37	46	45	1016.65	1409.8

летне-осенний 2023г

примерный рацион 3х раз летне-осенний 2023г

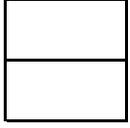
Наименование блюда	выход		белки		жиры		углеводы		энергетическая	
ДЕНЬ 4 (четверг) вторая неделя										
Завтрак	6-10 лет	11-18л	6-10 л	11-18л						
Омлет натур без масла	105	105	10	12.3	13.2	16.3	1.8	2.2	167	206
Бутерброд "Купалле"	45	45	7.1	7.1	9.2	9.2	8.8	8.8	146	146
Компот из свежих плодов	200	200	0.2	0.2	0.2	0.2	21.8	21.8	88	88
Хлеб ржаной	20	20	1.76	1.76	0.24	0.24	8.5	8.5	63	63
итого			19.06	21.36	22.84	25.94	40.9	41.3	464	503
Обед										
Салат из морской и белокочанной капусты с м/р.	50	50	1	1	2.55	2.55	5.1	5.1	46.8	46.8
Борщ с картофелем со сметаной	200/4	200/4	1.8	1.8	5	5	11.4	11.4	98	98
Жаркое по-домашнему бз томатн пюре(свинина)	80/200	80/200	20.44	20.44	38.36	38.36	29.96	29.96	546	546
кисель из клюквенного припаса	200	200					67	67	264	264
Хлеб ржаной	30	40	2.64	3.52	0.36	0.48	12.75	17	94.5	126
Хлеб пшеничный	20	40	1.6	3.2	0.25	0.5	7.18	14.36	38.7	77.4
итого			27.48	29.96	46.52	46.89	133.39	144.82	1088	1158.2
Полдник										
Блины со сметан на воде	150/15	150/15	9.45	9.45	8.4	8.4	57.75	57.75	342	342
Молоко	200	200	5.6	5.6	4.6	4.6	9	9	100	100
итого			15.05	15.05	13	13	66.75	66.75	442	442
			61.59	66.37	82.36	85.83	241.04	252.87	1994	2103.2
% калорийность(завтрак, обед, полдник)			12	12.0	37.0	37	48	48	1994	2103.2
% калорийность(завтрак, обед)			12	15.0	40.0	39	45	45	1552	1661.2
% калорийность(обед, полдник)			11	11.0	35.0	34	52	53	1530	1600.2
летне-осенний 2023г 3храз										

примерный рацион питания 3х раз летне- осенний 2023г.

Наименование блюда	выход		белки		жиры		углеводы		энергетическая	
ДЕНЬ 5 (пятница) вторая неделя										
Завтрак	6-10 лет	11-18л	6-10 л	11-18л						
Хлеб ржаной	20	20	1.76	1.76	0.24	0.24	8.5	8.5	63	63
Биточки (свинина)	50	75	7.9	11.8	4.1	6.3	7	10.5	97	145
Каша вязкая перловка	120	150	2.4	3	3	3.75	16.6	20.7	103.2	129
Бутерброд с повидлом	20+10	20+10	1.2	1.2	2.85	2.85	7.2	7.2	60	60
Огурцы свежие (порциями)	100	100	0.8	0.8	0.1	0.1	2.6	2.6	12.9	12.9
Чай с молоком	200	200	1.6	1.6	1.4	1.4	17.4	17.4	88	88
Зефир	50/штг	50/штг	0.12	0.12	0	0	2.98	2.98	87.9	87.9
итого			15.78	20.28	11.69	14.64	62.28	69.88	512	585.8
Обед										
Винегрет овощной	50	50	0.6	0.6	5.05	5.05	3.2	3.2	60.5	60.5
суп крестьян с пшен сметан	200/4	200/4	1.8	1.8	2.4	2.4	8.8	8.8	64	64
Котлета рыбная "Фантазия"	100	100	16.6	16.6	13.6	13.6	7.4	7.4	218	218
Картофельное пюре	100	150	2.1	3.2	3.3	4.95	13.4	20.1	92	138
Компот из свжих плодов	200	200	0.2	0.2	0.2	0.2	21.8	21.8	88	88
Хлеб ржаной	20	60	1.76	5.28	0.24	0.72	8.5	25.5	63	189
Хлеб пшеничный	20	50	1.6	4	0.25	0.62	7.18	17.95	38.7	96.75
итого			24.66	31.68	25.04	27.54	70.28	104.75	624.2	854.25
Полдник										
Омлет с сыром	115	115	14.1	14.1	16.2	16.2	1.9	1.9	209	209
Чай с повидлом	200	200	0.2	0.2	0.06	0.06	10.6	10.6	40	40
Хлеб ржаной	20	40	1.76	3.52	0.24	0.48	8.5	17	63	126
итого			16.06	17.82	16.5	16.74	21	29.5	312	375
			56.5	69.78	53.23	58.92	153.56	204.13	1448.2	1815.1
% калорийность(завтрак, обед, полдник)			15	16.0	31.0	31	43	46	1448.2	1815.1
% калорийность(завтрак, обед)			14	15.0	29.0	28	47	51	1136.2	1440
% калорийность(обед, полдник)			17	16.0	40.0	32	39	44	936.2	1229

летне-осенний 2023 3х раз

Инженер-технолог Л.Д.Цвирко 31.08.2023



| |