

10 день

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Возраст с 7 - 11 лет					Возраст с 11 - 18 лет				
		Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, ккал.	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, ккал.
68	Свекольник	250	2	5,1	13,7	108	300	2,4	6,1	16,4	130
138	Картофельное пюре	200	4,1	6,5	26,7	184,4	220	4,5	7,2	29,4	203
129	Котлеты рубленный из птицы	90	13,5	19,3	13,4	284,4	120	18	25,5	18,5	378
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	200	0,5	0,1	31,2	121
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24	117	50	3,8	0,5	24	117
Пром.	Хлеб ржаной	50	3	0,65	16,5	85	50	3	0,65	16,5	85
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>840</b>	<b>26,9</b>	<b>32,15</b>	<b>125,5</b>	<b>899,8</b>	<b>940</b>	<b>32,2</b>	<b>40,05</b>	<b>136</b>	<b>1034</b>

Полдник

№ рецептуры	Наименование блюда	Возраст с 7 - 11 лет					Возраст с 11 - 18 лет				
		Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, ккал.	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, ккал.
282	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35					
Пром.	Пряник "Мятный"	100	5,1	2,9	77,3	370					
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>5,2</b>	<b>2,9</b>	<b>86,4</b>	<b>405</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1140</b>	<b>32,1</b>	<b>35,05</b>	<b>211,9</b>	<b>1304,8</b>	<b>940</b>	<b>32,2</b>	<b>40,05</b>	<b>136</b>	<b>1034</b>