


Оренбургская область - вариант 1

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Утверждено
И. В. директор
М. В. Шкрятова ИИ



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник 24.03.2025					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4
Пром.	Сырок творожный	50	4.6	11.5	9.3	158.7
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	14.7	16.8	73.9	505.8
	Итого за день	590	14.7	16.8	73.9	505.8

Средние показатели за период

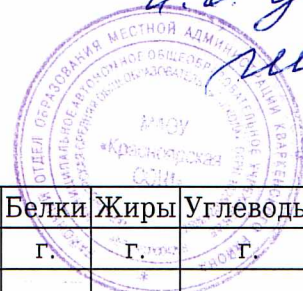
Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	590	14.7	16.8	73.9	505.8
Среднее значение за период	590	14.7	16.8	73.9	505.8

Оренбургская область - вариант 1

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Утверждено
И.О. Уткинтер
М.И. Мухомова И



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Вторник 25.03.2025					
	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.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	590	20.8	13.8	93	578.9
	Итого за день	590	20.8	13.8	93	578.9

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	590	20.8	13.8	93	578.9
Среднее значение за период	590	20.8	13.8	93	578.9