

Школа	ГУ РК Детский дом № 3 г.Сыктывкара			Отд./корп		День	
				3-7 лет			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена*	Калорийность	Белки
Завтрак	Гор.блюдо	№95Пермь2006	Каша молочная гречневая с м/сл	150/3,75		184.63	5.96
	Доп. блюдо		Яйцо вареное	40		62.80	5.08
	Доп.блюдо		Масло сливочное	5		66.20	0.10
	Гор.напиток	№243Пермь2006	Какао на молоке	200		195.71	4.85
	Хлеб		Батон нарезной	50		132.50	3.75
Завтрак 2	Осн.блюдо		Фрукты свежие	260			
	Напиток		Сок фруктовый	200		90.00	
Обед	Закуска	№7Пермь2006	Салат из квашеной капусты	60		66.36	0.96
	1 блюдо	№36Пермь2006	Суп овощной / сметана	200/10		92.19	1.54
	2 блюдо	№172Пермь 2006	биточки мясные	70		176.75	10.68
		№345Пермь2013	Котлета рыбная				
	Гарнир	№216 Пермь2006	Пюре картофельное	150		160.46	3.20
	Напиток	№253Пермь2006	Компот из изюма	200		92	0
Полдник	Хлеб		Хлеб ржаной	50		115.00	3.75
	Напиток	№260Пермь2006	Молоко жир. 2,5%	200		117.31	5.59
	Осн.блюдо	№281Пермь2006	Булочка ванильная	50		179.30	7.34
Ужин	Закуска	№21Пермь2006	Салат из свеклы с сыром или соленым огурцом	60		76.08	0.76
	Осн.блюдо	№193Пермь2006	Суфле куринное	70		362.26	24.65
	Гарнир	№204Пермь2006	Макароны отварные	130		182.95	4.78
	Доп.блюдо	№231Пермь2006	Соус молочный	30		33.70	1.00
	Напиток	№271Пермь2006	Чай с сахаром	200		48.64	0.12
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50		125.00	4.00
2-ой ужин	Осн.блюдо		Кефир жир. 2,5 %	200		102.00	6.00
Итого					261.24	2661.82	94.44

ЧЕТВЕРГ 2

		7-12 лет						12-18 лет				
Жиры	Углеводы	Выход,г	Цена*	аллорийнос	Белки	Жиры	Углеводы	Выход,г	Цена*	аллорийнос	Белки	Жиры
6.16	26.35	200/5		246.17	7.94	8.21	35.13	200/5		246.17	7.94	8.21
4.60	0.28	40		62.80	5.08	4.60	0.28	40		62.80	5.08	4.60
7.25	0.14	10		132.40	0.20	14.50	0.28	15		198.60	0.30	21.75
5.04	32.73	200		195.71	4.85	5.04	32.73	200		195.71	4.85	5.04
1.50	26.00	100		265.00	7.50	3.00	52.00	100		265.00	7.50	3.00
		260						260				
	20.00	200		90.00			20.00	200		90.00		
6.00	2.15	100		110.60	1.60	10.00	3.58	150		110.60	1.60	10.00
4.69	10.07	250/10		115.24	1.93	5.86	12.59	250/10		115.24	1.93	5.86
11.72	5.74	90		227.25	13.73	15.07	7.38					
								100		113.00	13.90	2.10
6.06	23.30	150		160.46	3.20	6.06	23.30	230		246.03	4.90	9.29
	22.66	200		91.98	0.33		22.66	200		91.98	0.33	
0.50	24.00	100		230.00	7.50	1.00	48.00	100		230.00	7.50	1.00
6.38	9.38	200		117.31	5.59	6.38	9.38	200		117.31	5.59	6.38
3.71	29.00	60		215.20	8.81	4.45	35.00	60		215.20	8.81	4.45
6.05	4.66	100		126.80	1.26	10.08	7.76	150		190.20	1.89	15.12
28.55	1.67	100		517.51	35.21	40.78	2.38	120		621.01	42.25	48.94
4.59	30.62	150		211.10	5.52	5.30	35.33	200		281.46	7.36	7.06
2.07	2.77	30		33.70	1.00	2.07	2.77	30		33.70	1.00	2.07
	12.04	200		48.64	0.12		12.04	200		48.64	0.12	
0.50	25.50	100		250.00	8.00	1.00	51.00	100		250.00	8.00	1.00
5.00	8.00	200		102.00	6.00	5.00	8.00	200		102.00	6.00	5.00
110.37	317.06		322.56	3549.87	125.37	148.40	421.59		357		136.85	160.87

Углеводы
35.13
0.28
0.42
32.73
52.00
20.00
3.58
12.59
9.60
35.72
22.66
48.00
9.38
35.00
11.64
2.56
47.10
2.77
12.04
51.00
8.00
452.20