

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	Доп.блюдо		Масло сливочное	5		66.20	0.10
	Доп. блюдо		Сыр порционнo	20		286.00	5.20
	Гор.блюдо	№105Пермь2006	Каша мол.рисовая с м/сл.	150\3,75		157.60	3.84
	Напиток	№258Пермь	Кофейный напиток	200		118.69	2.79
	Хлеб		Батон нарезной	50		132.50	3.75
Завтрак 2	фрукт		Фрукты свежие	260			
	Закуска	№1Пермь2006	Винегрет овощной	60		77.56	0.76
Обед	1 блюдо	№37Пермь2006	Суп картофельный с бобовыми	200		98.79	2.34
	2 блюдо	№172Пермь2006	котлета мясная	70		176.75	10.68
	Гарнир	№216Пермь2006	Пюре картофельное	150		160.46	3.20
	Напиток	№253Пермь2006	Компот из кураги	200		91.98	0.33
	Доп.блюдо	№238Пермь2006	соус томатный	30		16.85	0.16
	Хлеб		Хлеб ржаной	50		115	4
Полдник	Напиток	№260Пермь2006	Молоко2,5	200		117.31	5.59
	Осн.блюдо	№281Пермь2006	Булочка ванильная	60		215.20	8.81
Ужин	Закуска	№233	Икра свекольная	80		179.40	3.41
	2 блюдо	№154Пермь2006	рыба тушенная с овощами	70\70		160.29	14.52
	Гарнир	№204Пермь2006	Макароны отварные	130		182.95	4.78
	Напиток	№271Пермь2006	Чай с сахаром	200		48.64	0.12
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50		125.00	4.00
2-ой ужин	Кефир		Кефир жир. 2,5 %	200		102.00	6.00
Итого					261.24	2562.97	84.03

ПЯТНИЦА 1

		7-12 лет						12-18 лет				
Жиры	Углеводы	Выход,г	Цена*	аллорийнос	Белки	Жиры	Углеводы	Выход,г	Цена*	аллорийнос	Белки	Жиры
7.25	0.14	10		132.40	0.20	14.50	0.28	10		132.40	0.20	14.50
5.40		20		286.00	5.20	5.40		20		286.00	5.20	5.40
4.97	24.46	200/5		210.13	5.12	6.62	32.61	200/5		210.13	5.12	6.62
3.19	19.71	200		118.69	2.79	3.19	19.71	200		118.69	2.79	3.19
1.50	26.00	100		265.00	7.50	3.00	52.00	100		265.00	7.50	3.00
		260						260		90.00		
6.08	4.99	100		129.26	1.26	10.14	8.32	100		129.26	1.26	10.14
3.89	13.61	250		123.49	2.93	4.86	17.01	250		123.49	2.93	4.86
11.72	5.74	100		252.50	15.26	16.74	8.20	100		252.50	15.26	16.74
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	
1.10	1.57	30		16.85	0.16	1.10	1.57	30		16.85	0.16	1.10
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
4.45	35.00	100		358.70	14.68	7.42	58.00	100		358.70	14.68	7.42
11.36	20.42	100		239.00	4.54	15.10	27.20	100		239.00	4.54	15.10
8.03	7.51	100/100		228.99	20.74	11.47	10.73	100/100		228.99	20.74	11.47
4.59	30.62	150		211.10	5.52	5.30	35.33	200		281.46	7.36	7.06
	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
84.72	314.51		322.56	3440.10	116.44	109.78	445.06		357	3686.03	119.98	114.77

<b>Углеводы</b>
0.28
32.61
19.71
52.00
8.32
17.01
8.20
35.72
22.66
1.57
48.00
9.38
58.00
27.20
10.73
47.10
12.04
51.00
8.00
469.25