

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
50	Булочка "Дорожная" 1/50	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21	18-00
60	Томаты консервированные (1/60)	Калорийность-60, Углеводы-12	20-52
200/15	Пельмени отварные с маслом 1/200/15 <small>пельмени п/ф, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	Калорийность-416, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-36	65-19
200/7	Чай с сахаром и яблоком 200/7 <small>сахар (весовой) 1/50, яблоки, чай</small>	Калорийность-28, Углеводы-7	2-99
40	Хлеб пшеничный 1/40	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19	3-79
Итого за Завтрак		Калорийность-736, Белки-20, Жиры-27, Углеводы-95	110-49
Обед			
200/10/10	Рассольник ленинградский с отварной говядиной и сметаной (1/200/10/10) <small>картофель свежий, говядина лопатка б/кости, огурцы (консервированные), сметана 15%, морковь, лук репчатый, соль йодированная, крупа перловая, масло растительное подсолнечное, чеснок, лавровый лист</small>	Калорийность-156, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-10	26-46
90	Биточки из индейки (грудка) 1/90 <small>филе индейки (грудка), хлеб пшеничный, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, масло растительное подсолнечное, чеснок, соль йодированная</small>	Калорийность-159, Белки-18, Жиры-5, Углеводы-11	41-81
150	Рис отварной (1/150) <small>крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	10-13
200	Напиток из свежих (с/м) ягод (Жимолость) <small>сахар (весовой) 1/50, ягоды быстрозамороженные (брусника, жимолость)</small>	Калорийность-26, Углеводы-4	9-96
20	Хлеб пшеничный 1/20	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-89
40	Хлеб ржаной 1/40	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	3-79
Итого за Обед		Калорийность-681, Белки-34, Жиры-19, Углеводы-89	94-04
Итого за день		Калорийность-1 417, Белки-54, Жиры-46, Углеводы-184	204-53

Директор

Фризон Т.В.

Бухгалтер

Шарова И.В.

Зав.производством

Приходько О.Н.

(12 лет старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200/15	Пельмени отварные с маслом 1/200/15 <small>пельмени п/ф, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	Калорийность-416, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-36	65-19
200/7	Чай с сахаром и яблоком 200/7 <small>сахар (весовой) 1/50, яблоки, чай</small>	Калорийность-28, Углеводы-7	2-99
50	Хлеб пшеничный 1/50	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	4-74
Итого за Завтрак		Калорийность-562, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-67	72-92
Обед			
60	Кукуруза консервированная (1/60)	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-6	18-96
250/10/10	Рассольник ленинградский с отварной говядиной и сметаной (1/250/10/10) <small>картофель свежий, говядина лопатка б/кости, огузки (консервированные), морковь, сметана 15%, лук репчатый, крупа перловая, масло растительное подсолнечное, соль йодированная, чеснок, зелень сухая, лавровый лист</small>	Калорийность-177, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-12	29-39
90	Биточки из индейки (грудка) 1/90 <small>филе индейки (грудка), хлеб пшеничный, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, масло растительное подсолнечное, чеснок, соль йодированная</small>	Калорийность-159, Белки-18, Жиры-5, Углеводы-11	41-81
180	Рис отварной (1/180) <small>крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	Калорийность-250, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	12-15
200	Напиток из свежих (с/м) ягод (Жимолость) <small>сахар (весовой) 1/50, ягоды быстрозамороженные (брусника, жимолость)</small>	Калорийность-26, Углеводы-4	9-96
30	Хлеб пшеничный 1/30	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	2-84
50	Хлеб ржаной 1/50	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	4-74
Итого за Обед		Калорийность-823, Белки-36, Жиры-22, Углеводы-113	119-85
Итого за день		Калорийность-1 385, Белки-54, Жиры-44, Углеводы-180	192-77

Директор

Фризон Т.В.

Бухгалтер

Шарова И.В.

Зав.производством

Приходько О.Н.