

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60	Икра кабачковая (1/60)	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	10-81
90	Биточки из индейки (филе бедра) 1/90	Калорийность-159, Белки-18, Жиры-5, Углеводы-11	44-03
<small>филе индейки (бедро), хлеб пшеничный, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, масло растительное подсолнечное, чеснок, соль йодированная</small>			
155	Макаронные изделия отварные с маслом 1/155	Калорийность-236, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-42	11-23
<small>макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>			
200	Напиток из свежих яблок с брусникой	Калорийность-56, Углеводы-14	7-01
<small>сахар (весовой) 1/50, яблоки, ягоды быстрозамороженные (брусника, жималость)</small>			
40	Хлеб пшеничный 1/40	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19	3-79
Итого за Завтрак		Калорийность-599, Белки-29, Жиры-13, Углеводы-90	76-87
Обед			
200/20	Суп с рисом, томатом и отварной индейкой (бедро) 1/200/20	Калорийность-135, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-14	26-79
<small>вода, филе индейки (бедро), крупа рисовая, лук репчатый, томатная паста, масло растительное подсолнечное, чеснок, соль йодированная</small>			
90	Гуляш из говядины 1/90	Калорийность-169, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-3	50-55
<small>говядина лопатка б/кости, лук репчатый, масло растительное подсолнечное, томатная паста, мука пшеничная, чеснок, соль йодированная</small>			
150	Пюре картофельное (1/150)	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22	15-76
<small>картофель свежий, молоко натуральное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>			
200	Напиток из свежих яблок	Калорийность-57, Углеводы-13	5-11
<small>яблоки, сахар (весовой) 1/50</small>			
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-636, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-80	103-89
Итого за день		Калорийность-1 235, Белки-57, Жиры-34, Углеводы-170	180-76

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					
60	Икра кабачковая (1/60)	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	10-81		
100	Биточки из индейки (филе бедра) 1/100	Калорийность-172, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-11	48-91		
<small>филе индейки (бедро), хлеб пшеничный, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, масло растительное подсолнечное, чеснок, соль йодированная</small>					
185	Макаронные изделия отварные с маслом 1/185	Калорийность-242, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-39	12-39		
<small>макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>					
200	Напиток из свежих яблок с брусникой	Калорийность-56, Углеводы-14	7-01		
<small>сахар (весовой) 1/50, яблоки, ягоды быстрозамороженные (брусника, жималость)</small>					
50	Хлеб пшеничный 1/50	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	4-74		
Итого за Завтрак		Калорийность-642, Белки-28, Жиры-18, Углеводы-92	83-86		
Обед					
50	Горошек зеленый консервированный (1/50)	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-7	13-79		
250/20	Суп с рисом, томатом и отварной индейкой (бедро) 1/250/20	Калорийность-169, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-17	28-00		
<small>вода, филе индейки (бедро), крупа рисовая, лук репчатый, томатная паста, масло растительное подсолнечное, чеснок, соль йодированная</small>					
90	Гуляш из говядины 1/90	Калорийность-169, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-3	50-55		
<small>говядина лопатка б/кости, лук репчатый, масло растительное подсолнечное, томатная паста, мука пшеничная, чеснок, соль йодированная</small>					
180	Пюре картофельное 1/180	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27	18-90		
<small>картофель свежий, молоко натуральное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>					
200	Напиток из свежих яблок	Калорийность-57, Углеводы-13	5-11		
<small>яблоки, сахар (весовой) 1/50</small>					
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-782, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-103	123-93		
Итого за день		Калорийность-1 424, Белки-60, Жиры-43, Углеводы-195	207-79		
Директор	Фризон Т.В.	Бухгалтер	Шарова И.В.	Зав.производством	Приходько О.Н.