

(7-11 лет)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|---|-------------------------|
| Завтрак | | | |
| 150 | Йогурт фруктовый 1/150 | Калорийность-146, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13 | 58-05 |
| 30 | Сыр твердых сортов в нарезке (1/30) | Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9 | 20-41 |
| 150/10/10 | Каша молочная пшеничная с маслом и вареньем (1/150/10/10) <small>молоко натуральное, крупа пшеничная, масло сливочное 72,5%, варенье, сахар (весовой) 1/50, соль йодированная</small> | Калорийность-222, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-32 | 23-16 |
| 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-598, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-71 | 108-40 |
| Обед | | | |
| 200/20 | Суп картофельный с бобовыми (горохом) и колбасой 1/200/20 <small>вода, картофель свежий, колбаса вареная "докторская", крупа горох, лук репчатый, морковь, масло растительное подсолнечное, соль йодированная, зелень сухая, лавровый лист</small> | Калорийность-149, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-16 | 18-21 |
| 90 | Биточки из говядины (1/90) <small>говядина лопатка б/кости, молоко натуральное, хлеб пшеничный, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small> | Калорийность-217, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15 | 60-17 |
| 150 | Рис отварной (1/150) <small>крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small> | Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36 | 10-12 |
| 200 | Напиток из свежих (с/м) ягод (Черная смородина) <small>сахар (весовой) 1/50, ягоды быстрозамороженные (вишня б/к, черная смородина, клубника и т.д)</small> | Калорийность-26, Углеводы-4 | 7-56 |
| 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-732, Белки-35, Жиры-26, Углеводы-99 | 101-74 |
| Итого за день | | Калорийность-1 330, Белки-53, Жиры-47, Углеводы-170 | 210-14 |

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 | | | |
| 35 | Сыр твердых сортов в нарезке (1/35) | Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10 | 23-82 |
| 200/10/10 | Каша молочная пшеничная с маслом и вареньем (1/200/10/10) <small>молоко натуральное, крупа пшеничная, масло сливочное 72,5%, варенье, сахар (весовой) 1/50, соль йодированная</small> | Калорийность-295, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-43 | 27-17 |
| 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-566, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-74 | 58-72 |
| Обед | | | |
| 60 | Икра морковная 1/60 <small>морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное подсолнечное, сахар (весовой) 1/50, соль йодированная, кислота лимонная</small> | Калорийность-55, Белки-1, Углеводы-12 | 8-23 |
| 250/20 | Суп картофельный с бобовыми (горохом) и колбасой 1/250/20 <small>вода, картофель свежий, крупа горох, колбаса вареная "докторская", лук репчатый, морковь, масло растительное подсолнечное, соль йодированная, зелень сухая, лавровый лист</small> | Калорийность-177, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-19 | 19-03 |
| 90 | Биточки из говядины (1/90) <small>говядина лопатка б/кости, молоко натуральное, хлеб пшеничный, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small> | Калорийность-217, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15 | 60-17 |
| 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 (Черная смородина) <small>сахар (весовой) 1/50, ягоды быстрозамороженные (вишня б/к, черная смородина, клубника и т.д)</small> | Калорийность-26, Углеводы-4 | 7-56 |
| 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-901, Белки-37, Жиры-28, Углеводы-130 | 114-72 |
| Итого за день | | Калорийность-1 467, Белки-55, Жиры-50, Углеводы-204 | 173-44 |

Директор

Фризон Т.В.

Бухгалтер

Шарова И.В.

Зав.производством

Приходько О.Н.