

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
150	Йогурт фруктовый 1/150	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13	58-05
20	Горошек зеленый консервированный (1/20)	Калорийность-8, Углеводы-1	5-44
180/15	Вареники из полуфабриката (картофель) с маслом (1/180/15) <small>вареники п/ф, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	Калорийность-271, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-36	51-23
200	Напиток из свежих яблок с черной смородиной <small>яблоки, сахар (весовой) 1/50, ягоды быстрозамороженные (вишня б/к, черная смородина, клубника и т.д)</small>	Калорийность-56, Углеводы-14	12-95
40	Хлеб пшеничный 1/40	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19	3-79
Итого за Завтрак		Калорийность-575, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-83	131-46
<u>Обед</u>			
20	Икра кабачковая (1/20)	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	3-09
200	Суп картофельный с пельменями 1/200 <small>вода, картофель свежий, пельмени п/ф, морковь, лук репчатый, масло растительное подсолнечное, соль йодированная, чеснок, зелень сухая</small>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	13-20
175	Плов из индейки (филе бедра) (1/175(50/125)) <small>крупа рисовая, филе индейки (бедро), морковь, лук репчатый, масло растительное подсолнечное, томатная паста, соль йодированная, чеснок</small>	Калорийность-315, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-33	40-80
200	Напиток из свежих яблок <small>яблоки, сахар (весовой) 1/50</small>	Калорийность-57, Углеводы-13	15-24
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-693, Белки-38, Жиры-16, Углеводы-96	78-01
Итого за день		Калорийность-1 268, Белки-55, Жиры-25, Углеводы-179	209-47

Директор

Фризон Т.В.

Бухгалтер

Шарова И.В.

Зав.производст
вом

Приходько О.Н.

(12 лет старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
20	Горошек зеленый консервированный (1/20)	Калорийность-8, Углеводы-1	5-44
200/15	Вареники из полуфабриката (картофель) с маслом (1/200/15) <small>вареники п/ф, масло сливочное 72,5%, чеснок, соль йодированная</small>	Калорийность-300, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-38	59-33
200	Напиток из свежих яблок с черной смородиной <small>яблоки, сахар (весовой) 1/50, ягоды быстрозамороженные (вишня б/к, черная смородина, клубника и т.д)</small>	Калорийность-56, Углеводы-14	12-95
50	Хлеб пшеничный 1/50	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	4-74
Итого за Завтрак		Калорийность-482, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-77	82-46
<u>Обед</u>			
20	Икра кабачковая (1/20)	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	3-09
200	Суп картофельный с пельменями 1/200 <small>вода, картофель свежий, пельмени п/ф, морковь, лук репчатый, масло растительное подсолнечное, соль йодированная, чеснок, зелень сухая</small>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	13-20
175	Плов из индейки (филе бедра) (1/175(50/125)) <small>крупа рисовая, филе индейки (бедро), морковь, лук репчатый, масло растительное подсолнечное, томатная паста, соль йодированная, чеснок</small>	Калорийность-315, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-33	40-80
200	Напиток из свежих яблок <small>яблоки, сахар (весовой) 1/50</small>	Калорийность-57, Углеводы-13	15-24
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-738, Белки-38, Жиры-17, Углеводы-104	79-91
Итого за день		Калорийность-1 220, Белки-54, Жиры-24, Углеводы-181	162-37

Директор

Фризон Т.В.

Бухгалтер

Шарова И.В.

Зав.производством

Приходько О.Н.