

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
150	Фрукты свежие (Яблоко) СН <small>яблоки, соль с/п</small>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	27-23
60	Томаты в с/с консервированные (1/60)	Калорийность-60, Углеводы-12	20-21
180/20	Пельмени отварные с маслом 1/180/20 <small>пельмени п/ф, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	Калорийность-416, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-36	66-81
200/7	Чай с сахаром и лимоном 200/7 <small>вода, сахар (весовой) 1/50, лимоны, чай</small>	Калорийность-28, Углеводы-7	3-76
40	Хлеб пшеничный 1/40	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-669, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-89	122-01
Обед			
60	Салат из картофеля, кукурузы конс.,огурца конс. и моркови 1/60 <small>картофель свежий, кукуруза (консервированная), огурцы (консервированные), морковь, лук репчатый, масло растительное подсолнечное, соль йодированная</small>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-7	11-20
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	18-27
90	Котлеты из курицы (филе бедра) 1/90 <small>филе куриное (бедро), хлеб пшеничный, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, масло растительное подсолнечное, чеснок, соль йодированная</small>	Калорийность-159, Белки-18, Жиры-5, Углеводы-11	43-35
150	Рис отварной (1/150) <small>крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	11-56
200	Напиток из брусники <small>сахар (весовой) 1/50, ягоды быстрозамороженные (брусника, жимолость)</small>	Калорийность-36, Углеводы-9	10-59
20	Хлеб пшеничный 1/20	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-00
40	Хлеб ржаной 1/40	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	3-98
Итого за Обед		Калорийность-796, Белки-38, Жиры-23, Углеводы-107	100-95
Итого за день		Калорийность-1 465, Белки-56, Жиры-45, Углеводы-196	222-96

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			
200/7	Чай с сахаром и лимоном 200/7 <small>вода, сахар (весовой) 1/50, лимоны, чай</small>	Калорийность-28, Углеводы-7	3-76
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	68-06
50	Хлеб пшеничный 1/50	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	5-00
Итого за Завтрак		Калорийность-562, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-67	76-82
Обед			
200	Напиток из брусники <small>сахар (весовой) 1/50, ягоды быстрозамороженные (брусника, жимолость)</small>	Калорийность-36, Углеводы-9	10-59
20	Хлеб пшеничный 1/20	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-00
40	Хлеб ржаной 1/40	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	3-98
100	Салат из картофеля, кукурузы конс.,огурца конс. и моркови 1/100 <small>картофель свежий, кукуруза (консервированная), огурцы (консервированные), морковь, лук репчатый, масло растительное подсолнечное, соль йодированная</small>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-7	18-67
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	19-12
100	Котлеты из курицы (филе бедр) 1/100 <small>филе куриное (бедро), хлеб пшеничный, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, масло растительное подсолнечное, чеснок, соль йодированная</small>	Калорийность-172, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-11	48-15
155	Рис отварной (1/180) <small>крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	Калорийность-216, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-38	11-94
Итого за Обед		Калорийность-844, Белки-38, Жиры-25, Углеводы-112	114-45
Итого за день		Калорийность-1 406, Белки-56, Жиры-47, Углеводы-179	191-27

Директор

Фризон Т.В.

Бухгалтер

Шарова И.В.

Зав.производст
вом

Приходько О.Н.