

(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	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
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом 1/150/5 <small>макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	Калорийность-236, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-42	10-78
200	Чай с сахаром <small>вода, сахар (весовой) 1/50, чай</small>	Калорийность-27, Углеводы-7	1-68
40	Хлеб пшеничный 1/40	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-570, Белки-29, Жиры-13, Углеводы-83	70-62
Обед			
200/10/ 20	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и отварной индейкой (срудка) 1/200/10/20 <small>филе индейки (срудка), свекла, капуста б/к свежая, картофель свежий, сметана 15%, морковь, лук репчатый, масло растительное подсолнечное, томатная паста, сахар (весовой) 1/50, чеснок, кислота лимонная, соль йодированная, зелень сухая, лавровый лист</small>	Калорийность-137, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-10	36-39
90	Гуляш из говядины 1/90 <small>говядина лопатка б/кости, лук репчатый, масло растительное подсолнечное, томатная паста, мука пшеничная, чеснок, соль йодированная</small>	Калорийность-169, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-3	54-68
150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 1/150 <small>вода, крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-30	7-28
200	Напиток из смеси сухофруктов <small>сахар (весовой) 1/50, сухофрукты</small>	Калорийность-122, Углеводы-30	3-69
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-790, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-101	108-02
Итого за день		Калорийность-1 360, Белки-61, Жиры-40, Углеводы-184	178-64

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 (руб)
Завтрак			
60	Икра кабачковая (1/60)	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	10-81
100	Котлеты из курицы (филе бедра) 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
180/5	Макаронные изделия отварные с маслом 1/180/5 <small>макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	Калорийность-242, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-39	11-72
200	Чай с сахаром <small>вода, сахар (весовой) 1/50, чай</small>	Калорийность-27, Углеводы-7	1-68
50	Хлеб пшеничный 1/50	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	5-00
Итого за Завтрак		Калорийность-613, Белки-28, Жиры-18, Углеводы-85	77-36
Обед			
60	Винегрет с растительным маслом и зел.горошком (1/60) <small>картофель свежий, лук репчатый, свекла, огурцы (консервированные), горошек зеленый (консервированный), морковь, масло растительное подсолнечное, соль йодированная</small>	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-11	9-53
250/10/20	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и отварной индейкой (грудка) 1/250/10/20 <small>свекла, филе индейки (грудка), капуста б/к свежая, картофель свежий, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное подсолнечное, томатная паста, сахар (весовой) 1/50, чеснок, соль йодированная, кислота лимонная, зелень сухая, лавровый лист</small>	Калорийность-161, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-13	38-48
100	Гуляш из говядины 1/100 <small>говядина лопатка б/кости, лук репчатый, томатная паста, масло растительное подсолнечное, мука пшеничная, чеснок, соль йодированная, зелень сухая</small>	Калорийность-204, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-3	62-13
180	Каша гречневая рассыпчатая 1/180 <small>вода, крупа гречневая, соль йодированная</small>	Калорийность-191, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-35	3-73
200	Напиток из смеси сухофруктов <small>сахар (весовой) 1/50, сухофрукты</small>	Калорийность-122, Углеводы-30	3-69
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-887, Белки-38, Жиры-27, Углеводы-120	123-54
Итого за день		Калорийность-1 500, Белки-66, Жиры-45, Углеводы-205	200-90

Директор

Фризон Т.В.

Бухгалтер

Шарова И.В.

Зав.производством

Приходько О.Н.