

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
45	Овощи свежие в нарезке (помидор) (1/45)	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	10-22
90/75	Тефтели из говядины и свинины, паровые с соусом (1/90/75) <small>говядина лопатка б/кости, свинина лопатка б/к, лук репчатый, сметана 15%, мука пшеничная, вода, крупа рисовая, масло растительное подсолнечное, томатная паста, чеснок, соль йодированная</small>	Калорийность-178, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-8	49-36
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	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-551, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-68	72-54
Обед			
200/20	Суп картофельный с крупой (гречкой) и колбасой (1/200/20) <small>картофель свежий, колбаса вареная "докторская", крупа гречневая, лук репчатый, морковь, масло растительное подсолнечное, соль йодированная, чеснок, зелень сухая, лавровый лист</small>	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10	17-72
200	Плов с отварной птицей (бедро куриное филе) 1/200 <small>филе куриное (бедро), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное подсолнечное, чеснок, соль йодированная</small>	Калорийность-332, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-37	70-36
200	Кисель из свежей (с/м) черной смородины <small>ягоды быстрозамороженные (вишня б/к, черная смородина, клубника и т.д.), сахар (весовой) 1/50, крахмал картофельный</small>	Калорийность-53, Углеводы-13	15-42
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-585, Белки-31, Жиры-12, Углеводы-88	109-48
Итого за день		Калорийность-1 136, Белки-54, Жиры-32, Углеводы-156	182-02

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					
90/75	Тефтели из говядины и свинины, паровые с соусом (1/90/75) <small>говядина лопатка б/кости, свинина лопатка б/к, лук репчатый, сметана 15%, мука пшеничная, вода, крупа рисовая, масло растительное подсолнечное, томатная паста, чеснок, соль йодированная</small>	Калорийность-178, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-8	49-36		
180	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 1/180 <small>вода, крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	Калорийность-191, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-35	7-88		
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-514, Белки-24, Жиры-14, Углеводы-74	63-92		
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		
250/20	Суп картофельный с крупой (гречкой) и колбасой (1/250/20) <small>картофель свежий, колбаса вареная "докторская", крупа гречневая, лук репчатый, морковь, масло растительное подсолнечное, соль йодированная, чеснок, зелень сухая, лавровый лист</small>	Калорийность-156, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-12	19-40		
240	Плов с отварной птицей (бедро куриное филе) 1/240 <small>филе куриное (бедро), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное подсолнечное, чеснок, соль йодированная</small>	Калорийность-332, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-37	84-20		
200	Кисель из свежей (с/м) черной смородины <small>ягоды быстрозамороженные (вишня б/к, черная смородина, клубника и т.д), сахар (весовой) 1/50, крахмал картофельный</small>	Калорийность-53, Углеводы-13	15-42		
30	Хлеб пшеничный 1/30	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00		
50	Хлеб ржаной 1/50	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	4-98		
Итого за Обед		Калорийность-795, Белки-38, Жиры-21, Углеводы-109	136-53		
Итого за день		Калорийность-1 309, Белки-62, Жиры-35, Углеводы-183	200-45		
Директор	Фризон Т.В.	Бухгалтер	Шарова И.В.	Зав.производит вом	Приходько О.Н.