

(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 <i>яблоки, соль сн йодированная</i>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	27-23
50	Булочка "Ванильная" 1/50	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	18-50
150/25	Омлет натуральный с колбасой (1/150/25) <i>яйцо 53 гр, молоко натуральное, колбаса вареная "докторская", масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийность-237, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-3	61-26
200	Напиток из брусники <i>сахар (весовой) 1/50, ягоды быстрозамороженные (брусника, жимолость)</i>	Калорийность-36, Углеводы-9	10-59
40	Хлеб пшеничный 1/40	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-527, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-61	121-58
Обед			
60	Салат с кальмаром и луком 1/60 <i>кальмар свежемороженный, лук репчатый, масло растительное подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-10	30-49
200	Суп с рыбными консервами (сайра) (1/200)S <i>картофель свежий, консервы рыбные "сайра в масле" ж/б 0,250, лук репчатый, морковь, масло растительное подсолнечное, соль йодированная, чеснок, зелень сухая, лавровый лист</i>	Калорийность-120, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-12	20-25
90/5	Минтай жареный в сухарях 1/90/5 <i>филе минтая, масло растительное подсолнечное, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная</i>	Калорийность-193, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-4	41-10
150	Пюре картофельное (1/150) <i>картофель свежий, молоко натуральное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22	18-20
200	Чай с сахаром <i>вода, сахар (весовой) 1/50, чай</i>	Калорийность-27, Углеводы-7	1-68
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-758, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-83	117-70
Итого за день		Калорийность-1 285, Белки-51, Жиры-54, Углеводы-144	239-28

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			
200/25	Омлет натуральный с колбасой (1/200/25) <small>яйцо 33 гр, молоко натуральное, колбаса вареная "докторская", масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	Калорийность-316, Белки-17, Жиры-26, Углеводы-4	77-30
200	Напиток из брусники <small>сахар (весовой) 1/50, ягоды быстрозамороженные (брусника, жимолость)</small>	Калорийность-36, Углеводы-9	10-59
50	Хлеб пшеничный 1/50	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	5-00
Итого за Завтрак		Калорийность-470, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-37	92-89
Обед			
60	Салат с кальмаром и луком 1/60 <small>кальмар свежемороженый, лук репчатый, масло растительное подсолнечное, соль йодированная</small>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-10	30-49
250	Суп с рыбными консервами (сайра) (1/250)S <small>картофель свежий, консервы рыбные "сайра в масле" ж/б 0,250, лук репчатый, морковь, масло растительное подсолнечное, соль йодированная, чеснок, зелень сухая, лавровый лист</small>	Калорийность-169, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-14	22-26
100/5	Минтай жареный в сухарях 1/100/5 <small>филе минтая, масло растительное подсолнечное, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная</small>	Калорийность-193, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-4	45-21
200	Пюре картофельное (1/200) <small>картофель свежий, молоко натуральное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	Калорийность-194, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-26	24-21
200	Чай с сахаром <small>вода, сахар (весовой) 1/50, чай</small>	Калорийность-27, Углеводы-7	1-68
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-902, Белки-31, Жиры-40, Углеводы-97	131-83
Итого за день		Калорийность-1 372, Белки-52, Жиры-67, Углеводы-134	224-72

Директор

Фризон Т.В.

Бухгалтер

Шарова И.В.

Зав.производст
вом

Приходько О.Н.