

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
150	Фрукты свежие (Яблоко) СН <i>яблоки, соль сн йодированная</i>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	28-74
50	Булочка "Дорожная" 1/50	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21	18-50
30	Сыр твердых сортов в нарезке (1/30)	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9	21-68
150/10	Каша молочная пшениная с маслом (1/150/10) <i>молоко натуральное, крупа пшениная, масло сливочное 72,5%, сахар (весовой) 1/50, соль йодированная</i>	Калорийность-222, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-32	21-27
200/7	Чай с сахаром и лимоном 200/7 <i>вода, сахар (весовой) 1/50, лимоны, чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	3-80
Итого за Завтрак		Калорийность-567, Белки-16, Жиры-24, Углеводы-75	93-99
Обед			
150	Фрукты свежие (Яблоко) СН <i>яблоки, соль сн йодированная</i>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	28-74
60	Салат из квашеной капусты с луком 1/60 <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар (весовой) 1/50, масло растительное подсолнечное</i>	Калорийность-43, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10	11-41
200/10/10	Рассольник ленинградский с отварной куриной грудкой и сметаной (1/200/10/10)(огурцы солен.) <i>картофель свежий, филе куриное (грудка), огурцы соленые, сметана 15%, морковь, лук репчатый, соль йодированная, крупа перловая, масло растительное подсолнечное, чеснок, зелень сухая, лавровый лист</i>	Калорийность-156, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-10	25-04
90	Биточки из говядины (1/90) <i>говядина лопатка б/кости, молоко натуральное, хлеб пшеничный, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийность-217, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	68-78
150	Рис отварной (1/150) <i>крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	12-72
200	Напиток из вишни с/м Вит <i>сахар (весовой) 1/50, ягоды быстрозамороженные (вишня б/к, черная смородина, клубника и т.д), аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-43, Углеводы-10	11-56
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-870, Белки-35, Жиры-33, Углеводы-124	164-23
Итого за день		Калорийность-1 437, Белки-51, Жиры-57, Углеводы-199	258-22

(12 лет старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
50	Булочка "Дорожная" 1/50	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21	18-50
35	Сыр твердых сортов в нарезке (1/35)	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	25-30
200/10	Каша молочная кукурузная с маслом 1/200/10	Калорийность-295, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-43	25-73
<i>молоко натуральное, крупа кукурузная, масло сливочное 72,5%, сахар (весовой) 1/50, соль йодированная</i>			
200/7	Чай с сахаром и лимоном 200/7	Калорийность-28, Углеводы-7	3-80
<i>вода, сахар (весовой) 1/50, лимоны, чай</i>			
50	Хлеб пшеничный 1/50	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	5-00
Итого за Завтрак		Калорийность-704, Белки-21, Жиры-28, Углеводы-95	78-33
Обед			
60	Салат из квашеной капусты с луком 1/60	Калорийность-43, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10	11-41
<i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар (весовой) 1/50, масло растительное подсолнечное</i>			
250/10/10	Рассольник ленинградский с отварной куриной грудкой и сметаной 1/250//10/10(огурцы сол.)	Калорийность-177, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-12	27-52
<i>картофель свежий, филе куриное (грудка), огурцы соленые, морковь, сметана 15%, лук репчатый, крупа перловая, масло растительное подсолнечное, соль йодированная, чеснок, зелень сухая, лавровый лист</i>			
100	Биточки из говядины (1/100)	Калорийность-301, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-16	76-61
<i>говядина лопатка б/кости, молоко натуральное, хлеб пшеничный, масло сливочное 72,5%, чеснок, соль йодированная</i>			
180	Рис отварной (1/180)	Калорийность-250, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	15-26
<i>крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>			
200	Напиток из вишни с/м Вит	Калорийность-43, Углеводы-10	11-56
<i>сахар (весовой) 1/50, ягоды быстрозамороженные (вишня б/к, черная смородина, клубника и т.д), аскорбиновая кислота</i>			
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-990, Белки-37, Жиры-37, Углеводы-128	150-34
Итого за день		Калорийность-1 694, Белки-58, Жиры-65, Углеводы-223	228-67