

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
200	Фрукты свежие (Яблоко) СН <i>яблоки, соль сн йодированная</i>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	38-32
60	Салат из свежих помидоров и огурцов 1/60 <i>помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	16-07
200	Плов с отварной птицей (бедро куриное филе) 1/200 <i>филе куриное (бедро), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное подсолнечное, чеснок, соль йодированная</i>	Калорийность-332, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-37	59-12
200	Напиток из вишни с/м Вит с 7 до 11лет <i>сахар (весовой) 1/50, ягоды быстрозамороженные (вишня б/к, черная смородина, клубника и т.д), аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-43, Углеводы-10	11-63
40	Хлеб пшеничный 1/40	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-601, Белки-30, Жиры-14, Углеводы-88	129-14
Обед			
200	Фрукты свежие (Яблоко) СН <i>яблоки, соль сн йодированная</i>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	38-32
60	Овощи свежие в нарезке (огурец) (1/60)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-4	18-94
200/10	Суп картофельный с клецками и отварной куриной грудкой (1/200/10) <i>яйцо 53 гр, картофель свежий, мука пшеничная, филе куриное (грудка), морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло растительное подсолнечное, масло сливочное 72,5%, чеснок, зелень сухая, лавровый лист</i>	Калорийность-185, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-15	18-28
90	Бефстроганов из говядины 1/90 <i>говядина лопатка б/кости, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное подсолнечное, мука пшеничная, чеснок, соль йодированная, зелень сухая</i>	Калорийность-195, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-5	68-79
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	18-82
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Углеводы-23	26-40
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-855, Белки-33, Жиры-27, Углеводы-117	195-53
Итого за день		Калорийность-1 456, Белки-63, Жиры-41, Углеводы-205	324-67

(12 лет старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов 1/100 помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное подсолнечное, соль йодированная	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	26-76
240	Плов с отварной птицей (бедро куриное филе) 1/240 филе куриное (бедро), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное подсолнечное, чеснок, соль йодированная	Калорийность-332, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-37	70-76
200	Напиток из вишни с/м Вит с 12 лет и старше сахар (весовой) 1/50, ягоды быстрозамороженные (вишня б/к, черная смородина, клубника и т.д), аскорбиновая кислота	Калорийность-43, Углеводы-10	11-69
50	Хлеб пшеничный 1/50	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	5-00
Итого за Завтрак		Калорийность-556, Белки-30, Жиры-16, Углеводы-74	114-21
Обед			
50	Овощи свежие в нарезке (огурец) (1/50)	Калорийность-4, Белки-1, Углеводы-14	15-78
250/10	Суп картофельный с клецками и отварной куриной грудкой (1/250/10) яйцо 53 гр, картофель свежий, мука пшеничная, филе куриное (грудка), морковь, лук репчатый, масло растительное подсолнечное, соль йодированная, масло сливочное 72,5%, чеснок, зелень сухая, лавровый лист	Калорийность-214, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-19	20-68
90	Бефстроганов из говядины 1/90 говядина лопатка б/кости, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное подсолнечное, мука пшеничная, чеснок, соль йодированная, зелень сухая	Калорийность-195, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-5	68-79
180	Пюре картофельное 1/180 картофель свежий, молоко натуральное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27	22-55
200	Напиток из свежих яблок с вишней Вит с 12 лет и старше сахар (весовой) 1/50, яблоки, ягоды быстрозамороженные (вишня б/к, черная смородина, клубника и т.д), аскорбиновая кислота	Калорийность-25, Жиры-1, Углеводы-6	8-65
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-787, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-107	144-43
Итого за день		Калорийность-1 343, Белки-63, Жиры-46, Углеводы-181	258-64