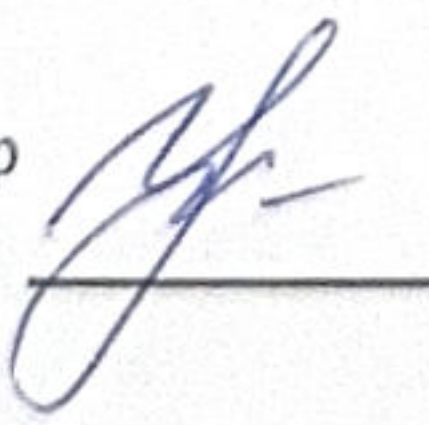
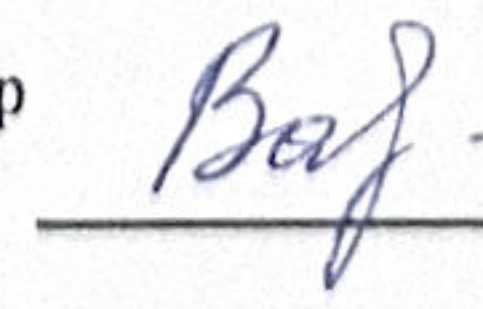


(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	14-76
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-79
50	Омлет натуральный яйцо, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-1	21-91
200	Хлопья кукурузные с молоко, хлопья кукурузные	Калорийность-160, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23	33-43
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-60
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-31
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-98
Итого за Завтрак		Калорийность-498, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-55	133-78
Обед			
60	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови картофель, кукуруза консервированная, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	8-73
225	Щи зеленые со сметаной щавель, картофель, лук репчатый, сметана, масло растительное, мука пшеничная, яйцо, соль	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-9	35-21
240	Плов с говядиной говядина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-408, Белки-29, Жиры-17, Углеводы-35	88-44
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-88
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-62
200	Напиток витаминный сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30	6-45
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-98
Итого за Обед		Калорийность-885, Белки-38, Жиры-28, Углеводы-114	170-31
Полдник			
75	Круассан с сыром.	Калорийность-368, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-31	53-25
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	17-92
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-98
Итого за Полдник		Калорийность-623, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-61	106-15
Итого за день		Калорийность-2 006, Белки-68, Жиры-72, Углеводы-230	410-24

Калькулятор  Цыплакова О.А.

Шеф-повар  Валеева О.А.

Директор учреждения  Кирьякова Е.В.



(12-18 лет)

16, Белки 75, Жиря 18

[Signature]

Шеф-повар

Bay-

Валеева О.А

Ки́рьякова, Е. В.