

## МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Оладьи	140	10,360	14,478	34,320	309,022
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,281
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415
Молоко сгущенное	30	2,160	2,550	16,650	98,190
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>13,230</b>	<b>17,130</b>	<b>78,455</b>	<b>520,908</b>
<b>Обед</b>					
Зеленый горошек	20	0,621	0,040	1,301	8,048
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 200/10гр.	210	1,743	5,641	7,594	88,121
Птица тушеная в томатном соусе с овощами	90	16,457	3,884	3,254	113,802
Рис отварной	150	3,815	4,440	40,010	215,260
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,280	52,340
Хлеб ржаной	20	1,320		6,680	32,000
<b>Итого за Обед</b>	<b>725</b>	<b>25,656</b>	<b>14,636</b>	<b>84,158</b>	<b>570,986</b>
<b>Полдник</b>					
Выпечное изделие(Плюшка)	50	3,864	3,485	25,851	150,227
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,281
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>5,374</b>	<b>3,736</b>	<b>58,497</b>	<b>289,108</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1620</b>	<b>44,260</b>	<b>35,502</b>	<b>221,110</b>	<b>1381,002</b>

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством



Прокудина Е. С.

## МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Оладьи	140	10,360	14,478	34,320	309,022
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,281
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415
Молоко сгущённое	30	2,160	2,550	16,650	98,190
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>13,230</b>	<b>17,130</b>	<b>78,455</b>	<b>520,908</b>
<b>Обед</b>					
Зеленый горошек	30	0,931	0,060	1,952	12,072
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 200/10гр.	260	2,106	6,381	9,382	103,383
Птица тушеная в томатном соусе с овощами	100	18,285	4,190	3,612	125,299
Рис отварной	180	4,578	5,328	48,012	258,312
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415
Батон йодированный	30	1,980		10,020	48,000
Хлеб ржаной	30	2,250	0,870	15,420	78,510
<b>Итого за Обед</b>	<b>845</b>	<b>30,330</b>	<b>16,880</b>	<b>103,437</b>	<b>686,991</b>
<b>Полдник</b>					
Выпечное изделие(Плюшка)	50	3,864	3,485	25,851	150,227
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,281
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>5,374</b>	<b>3,736</b>	<b>58,497</b>	<b>289,108</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1740</b>	<b>48,934</b>	<b>37,746</b>	<b>240,389</b>	<b>1497,007</b>

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством



Прокудина Е. С.

Прокудина Е. С.