

Завтраки для детей до 12 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
218	Каша гречневая молочная молоко, греча, сахар, масло сливочное, соль	кКал-222, Бел-3, Жир-7, Угл-37
67	Бутерброд с маслом хлеб пшеничный, масло сливочное	кКал-199, Бел-4, Жир-9, Угл-29
40	Печенье/40	кКал-186, Бел-3, Жир-4, Угл-30
Итого за Завтрак 1		кКал-607, Бел-10, Жир-20, Угл-96
Итого за день		кКал-607, Бел-10, Жир-20, Угл-96

Директор

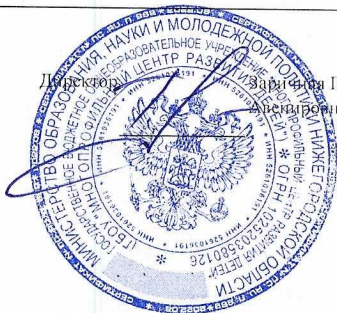
Заведующая



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<u>Завтрак 1</u>	
200	Чай с лимоном / <i>сахар, чай, лимон</i>	кКал-22, Угл-5
	Итого за Завтрак 1	кКал-22, Угл-5
	<u>Обед</u>	
64	Винегрет овощной/60 <i>картофель, огурцы консервированные, капуста соленая, лук репчатый, свекла столовая, морковь, масло растительное</i>	кКал-91, Бел-1, Жир-5, Угл-9
205	Суп крестьянский с мясом/200 <i>мясо говядины 1 сорта, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</i>	кКал-149, Бел-5, Жир-7, Угл-18
200	Плов с курицей /200 <i>тушка цыпленка, рис, морковь, лук репчатый, масло растительное, паста томатная</i>	кКал-440, Бел-21, Жир-24, Угл-36
23	Хлеб ржаной/30	кКал-39, Бел-1, Угл-7
54	Хлеб пшеничный/50	кКал-108, Бел-3, Угл-25
202	Компот из свежих яблок СЛШ <i>яблоки свежие, сахар</i>	кКал-40, Угл-14

Итого за Обед кКал-867, Бел-31, Жир-36, Угл-109

Итого за день кКал-889, Бел-31, Жир-36, Угл-114



Директор _____ Заричная Галина
Электронна

МЕНЮ (Дети 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
252	Каша гречневая молочная / <i>молоко, греча, сахар, масло сливочное, соль</i>	кКал-240, Бел-4, Жир-7, Угл-40
200	Чай с лимоном/ <i>сахар, лимоны, чай</i>	кКал-43, Угл-10
80	Бутерброд с маслом / <i>хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-211, Бел-5, Жир-10, Угл-30
Итого за Завтрак 1		кКал-494, Бел-9, Жир-17, Угл-80
<u>Обед</u>		
127	Винегрет овощной/ <i>капуста соленая, огурцы консервированные, картофель, лук репчатый, свекла столовая, морковь, масло растительное</i>	кКал-180, Бел-3, Жир-11, Угл-18
250	Суп крестьянский с мясом <i>мясо говядины 1 сорта, картофель, морковь, пишено, лук репчатый, масло сливочное, соль</i>	кКал-182, Бел-6, Жир-9, Угл-22
256	Плов с курицей /250 <i>тушка цыпленка, рис, лук репчатый, морковь, масло растительное, паста томатная</i>	кКал-314, Бел-5, Жир-10, Угл-43
201	Компот из свежих яблок <i>яблоки свежие, сахар</i>	кКал-40, Угл-14
51	Хлеб ржаной/50	кКал-86, Бел-3, Жир-1, Угл-18
50	Хлеб пшеничный/50	кКал-100, Бел-3, Угл-23
Итого за Обед		кКал-902, Бел-20, Жир-31, Угл-138
Итого за день		кКал-1 396, Бел-29, Жир-48, Угл-218



Заместитель директора
Заричная Галина
Александровна