



2023 г

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г			
	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет
<b>ЗАВТРАК</b>										
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20		4,98		5,01		10,28		117,00	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	155	205	4,60	6,08	6,26	8,27	22,92	30,31	166,08	219,65
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,20		0,00		6,41		26,42	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТР.	30	40	1,88	2,51	0,73	0,97	17,85	23,80	105,50	140,67
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150		1,35		0,30		12,15		64,50	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>570</b>	<b>630</b>								
<b>ОБЕД</b>										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	120	0,75	0,90	4,83	5,80	2,33	2,80	62,50	75,00
УХА ИЗ РЫБЫ СО СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНЬЮ	200/ 20/1	250/ 20/1	6,06	7,43	2,60	3,19	15,97	19,58	111,78	137,07
ГУЛЯЦИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	120	11,80	14,17	33,32	39,99	3,64	4,37	317,99	381,59
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	180	3,03	3,64	4,73	5,68	24,49	29,39	152,90	183,48
СОК ФРУКТОВЫЙ	200		1,00		0,20		20,20		86,00	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТР.	50	70	3,75	5,25	1,45	2,03	25,70	35,98	131,00	183,40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТР.	60	90	3,97	5,96	0,52	0,77	25,34	38,01	122,36	183,54
ЙОГУРТ	125		3,50		3,13		5,64		70,64	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>1006</b>	<b>1176</b>								
<b>ПОЛДНИК</b>										
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100		8,54		6,48		58,77		327,15	
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	200		5,80		5,00		9,60		108,00	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>	<b>300</b>									

Заведующий производством \_\_\_\_\_