

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Стоимость	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Процентуры
	7-11 лет	11 лет и старше		Б		Ж		У		7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше	
				7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше	7-11 лет	11 лет и старше					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
Пудинг из творога	100	110	40	16,48	18,13	13,92	15,31	28,48	31,33	306	337	0,42	0,46	222/2011г.
Соус молочный(сладкий)	60	60	10	1,17	1,17	2,71	2,71	7,95	7,95	61	61	0,2	0,2	327/2011г.
Сыр российский	30	30	14	4,64	4,64	5,9	5,9	0	0	72	72	0,14	0,14	15/2011г.
Масло сливочное	10	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0	0	14/2011г.
Какао с молоком	200	200	25	4,05	4,05	3,54	3,54	17,58	17,58	119	119	1,59	1,59	382/2011г.
Батон нарезной	80	100	7	6,4	8	0,8	1	42,4	55	200	250	0	0	Заводская упаковка
Итого	480	510	106	32,82	36,07	34,12	35,71	96,54	111,99	824	905	2,35	2,39	
ОБЕД														
Салат из белокочанной капусты	70	100	24	0,92	1,31	2,27	3,3	4,53	6,46	42,28	60,4	11,97	17,1	42/2004г.
Суп «Полевой»	250	350	15	2,86	4	2,96	4,15	13,84	19,37	254	356	0	0	117/2004г.
Солянка домашняя	200	200	55	11,9	11,9	14,2	14,2	10,2	10,2	234	234	8,52	8,52	157/2004г.
Компот из смеси сухофруктов	200	200	15	0,66	0,66	0,09	0,09	32,01	32,01	133	133	0,73	0,73	349/2011г.
Хлеб пеклеваемый	80	120	3	5,6	8,4	0,8	1,2	33,84	50,76	165	247	0	0	Заводская
Итого	800	970	112	21,94	26,27	20,32	22,94	94,42	118,8	828,28	1030,4	21,22	26,35	
ПОЛДНИК														
Сок фруктовый	200	200	24	1	1	0	0	20,2	20,2	84,4	84,4	4	4	389/2011г.
Фрукты свежие	200	250	20	0,8	1	0,8	1	0,61	0,77	88,8	111	4,4	5,5	338/2011г.
Кондитерские изделия	30	30	20	4	4	18	18	65	65	122	122	0	0	Заводская
Итого	430	480	64	5,8	6	18,8	19	85,81	85,97	295,2	317,4	8,4	9,5	
УЖИН														
Овощи по сезону	70	100	10	0,49	0,7	0,07	0,1	1,33	1,9	8,4	12	3,43	4,9	71/2011г.
Котлета мясная	90	100	35	11,75	13,05	13,46	14,96	10,01	11,12	217	241	0,44	0,49	268/2011г.
Сметанный соус	30	30	10	0,42	0,42	1,5	1,5	1,76	1,76	22	22	0,01	0,01	332/2011г.
Макароны отварные	150	200	15	5,66	7,55	0,67	0,89	31,92	42,56	156	208	0	0	202/2011г.
Чай с лимоном	200	200	20	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	2,83	2,83	377/2011г.
Хлеб пшеничный	50	80	3	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123	196	0	0	Заводская
Итого	590	710	93	22,46	28,26	16,49	18,7	84,59	111,52	588,4	741	6,71	8,23	
2-й УЖИН														
Молоко в заводской упаковке	200	200	25	5,72	5,72	6,4	6,4	0,4	0,4	118	118	0	0	Заводская
Булочка «Домашняя»	60	60	20	4,21	4,21	6,31	6,31	32,8	32,8	97	97	0,93	0,93	769/2004г.
Итого	260	260	45	9,93	9,93	12,71	12,71	33,2	33,2	215	215	0,93	0,93	
Итого за день:	2560	2930	420	92,95	106,53	102,44	109,06	394,56	461,48	2750,9	3208,8	39,61	47,4	