

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Стоимость	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
	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														
Каша молочная из манной	225	255	40	6,4	7,27	11,23	12,76	33,92	38,55	263	299	1,23	1,39	181/2011г.
Сыр (порциями)	20	20	14	4,64	4,64	5,9	5,9	0	0	72	72	0,14	0,14	15/2011г.
Батон нарезной	80	100	7	6,4	8	0,8	1	42,4	53	200	250	0	0	Заводская
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.
Итого	525	575	86	21,49	23,96	21,47	23,2	93,9	109,13	654	740	2,96	3,12	
ОБЕД														
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.
Щи из свежей капусты с	250	350	20	1,77	2,47	4,95	6,93	7,9	11,06	90	126	15,78	22,09	88/2011г.
Тефтели мясные	90	100	35	9,87	10,97	8,68	9,65	8,9	9,88	153	170	0,39	0,43	279/2011г.
Соус, сметанный с томатом	60	60	15	0,64	0,64	1,8	1,8	2,53	2,53	29	29	0,48	0,48	331/2011г.
Пюре из бобовых с маслом	155	205	20	13,31	17,75	6,69	8,92	34,19	45,59	249	332	0	0	199/2011г.
Кисель из ягодных	200	200	15	0	0	0	0	14	14	53	53	0	0	1096/2013г.
Хлеб пеклеванный	80	120	3	5,6	8,4	0,8	1,2	33,6	50,76	165	247	0	0	Заводская
Итого	905	1135	118	31,68	40,93	22,99	28,6	102,45	135,72	747,4	969	20,08	27,9	
ПОЛДНИК														
Сок фруктовый	200	200	24	1	1	0	0	20,2	20,2	84,8	84,8	4	4	389/2011г.
Оладьи со сгущенкой	180	200	20	7,4	7,4	9,2	9,2	38,9	38,9	272	272	0,5	0,5	732/733 2004г.
Фрукты свежие	200	250	25	3	3,77	1,4	1,22	1,81	2,27	189	236	1,2	1,5	Заводская
Итого	580	650	69	11,4	12,17	10,6	10,42	60,91	61,37	545,8	592,8	5,7	6	
УЖИН														
Салат из свеклы отварной	70	100	15	0,99	1,41	4,21	6,01	5,78	8,26	64,9	92,8	4,66	6,65	52/2011г.
Гуляш из отварной курицы	100	100	35	20,04	20,04	21,12	21,12	4,91	4,91	252	252	1,8	1,8	246/2011г.
Каша рассыпчатая гречневая	150	200	20	8,6	11,46	6,09	8,12	38,64	51,55	244	325	0	0	302/2011г.
Чай с лимоном	200	200	20	0,13	0,132	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	570	680	93	33,77	39,452	32,21	36,5	88,9	118,9	745,9	927,8	9,29	11,28	
2-й УЖИН														
Йогурт питьевой	200	200	30	8,2	8,2	3	3	27,4	27,4	164	164	1,4	1,4	Заводская
Кондитерские изделия	30	30	24	4	4	18	18	65	65	122	122	0	0	Заводская
Итого	230	230	54	12,2	12,2	21	21	92,4	92,4	286	286	1,4	1,4	
Итого за день:	2810	3270	420	110,54	128,712	108,27	119,72	438,56	517,52	2979,1	3515,6	39,43	49,7	

Молоко в заводской упаковке	200	200	25	5,72	5,72	6,4	6,4	0,4	0,4	118	118	0	0	Заводская упаковка
Ватрушка с творогом	75	75	25	4,61	4,61	2,74	2,74	14,59	14,59	101	101	0,02	0,02	410/2011г.
Итого	275	275	50	10,33	10,33	9,14	9,14	14,99	14,99	219	219	0,02	0,02	
Итого за день:	2655	3055	420	103,64	115,71	108,39	115,54	409,74	532,47	2844,48	3281,2	69,35	92,38	