

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Стоимость	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)				
	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														
Сырники из творога со	200	200	83	16,6	21,6	28,65	33,65	23,55	28,55	252	257	0,85	1,35	333/2004г.
Масло сливочное	10	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0	0	14/2011г.
Чай с молоком	200	200	25	1,52	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	1,33	1,33	378/2011г.
Батон нарезной	80	100	7	6,4	8	0,8	1	42,4	53	200	250	0	0	заводская упаковка
Итого	490	510	125	24,6	31,2	38,05	43,25	81,98	97,58	599	654	2,18	2,68	
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.
Борщ с фасолью и	250	350	20	3,04	4,25	3,93	5,5	10,71	15	137	192	5,7	8	116/2004г.
Рыба тушеная в томате с	130	130	35	10,73	12,68	5,45	6,44	4,18	4,94	116	137	4,13	4,85	229/2011г.
Картофельное пюре	150	200	15	3,07	4,09	0,48	0,64	20,44	27,25	137	183	18,16	24,21	312/2011г.
Компот из смеси	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 упаковка
Итого	880	1100	98	23,59	30,78	10,82	13,97	102,51	131,86	696,4	904	32,15	42,69	
ПОЛДНИК														
Сок фруктовый	200	200	24	1	1	0	0	20,2	20,2	84,8	84,8	4	4	389/2011г.
Фрукты свежие	200	250	20	3	3,77	1,4	1,22	1,81	2,27	189	236	1,2	1,5	338/2011г.
Ватрушка	80	100	25	88	110	11,2	14	35,36	44,2	242	274	0,05	0,06	218/2011г.
Итого	480	550	69	92	114,77	12,6	15,22	57,37	66,67	515,8	594,8	5,25	5,56	
УЖИН														
Овощи по сезону	70	100	10	0,77	1,1	0,14	0,2	2,66	3,8	15,4	22	12,25	17,5	71/2011г.
Плов из отварной курицы	280	280	55	15,3	15,3	14,33	14,33	24,38	24,38	297	297	0,26	0,26	244/2011г.
Чай с сахаром	200	200	15	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,03	0,03	376/2011г.
Хлеб пшеничный	50	80	3	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123	196	0	0	заводская упаковка
Итого	600	660	83	20,15	22,88	15,26	15,78	66,41	82,16	495,4	575	12,54	17,79	
2-й УЖИН														
Кисломолочный напиток	200	200	20	5,4	5,4	4,26	4,26	20,74	20,74	142	142	0,18	0,18	заводская упаковка
Булочные изделия	60	60	25	4,32	4,32	3,72	3,72	30,6	30,6	190	190	0	0,5	заводская упаковка
Итого	260	260	45	9,72	9,72	7,98	7,98	51,34	51,34	332	332	0,18	0,68	
Итого за день:	2710	3080	420	170,06	209,35	84,71	96,2	359,61	429,61	2638,6	3059,8	52,3	69,4	