

МЕНЮ НА 19.02.2024г

Неделя: Первая

День: Понедельник

Вариант № 1



Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг					Витамины, мг			
					Белки	Жиры	Углевод	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет, экв/сут)	C	E
Завтрак 7-11 лет																
	Каша вязкая молочная с крупной рисовой, масло сливочное 250/5	255	35,70	216,93	6,34	6,78	39,29	40,1	0,35	16,74	67,39	0,2	0,13	54	10,87	0,9
	Яйцо вареное	50	21,78	62,84	5,08	4,6	0,28	88	0,1	3,7	50	0,03	0,18	55	0,8	0,35
	Сыр порциями	15	17,34	65,72	0,1	7,2	0,13	2,4	0	0	3	0	0	40	2	0,1
	Какао с молоком	200	22,85	125,11	3,78	0,67	26	133	2	25,56	111,11	0,02	0,01	26	1,33	0,5
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,70	116,9	3,95	0,5	18,05	11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	0	0,65
Итого расчетная стоимость		103,37														
Итого завтрак		570	100	587,5	19,25	19,75	83,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5
Завтрак 12-18 лет																
	Каша вязкая молочная с крупной рисовой, масло сливочное 250/10	260	41,76	204,28	6,9	6,9	43,27	63,5	0,51	17,2	73,99	0,21	0,16	93,9	13,12	0,7
	Яйцо вареное	50	21,78	62,84	5,08	4,6	0,28	88	0,1	3,7	50	0,03	0,18	26	0,8	0,24
	Сыр порциями	15	17,34	94,67	1,21	8,67	0,53	3	0	0	4	0	0	79,1	2,25	0,1
	Какао с молоком	200	22,85	125,11	3,78	0,67	26	133	2	25,56	111,11	0,02	0,01	26	1,33	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,98	193,1	5,53	2,16	25,67	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
Итого расчетная стоимость		111,71														
Итого завтрак		595	100	680	22,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	1,95
Обед 7-11 лет																
	Салат из огурцов(с 01.11-01.03.огурец соленый),(огурец свежий с 01.09-01.11;с 01.03-31.05.)	60	29,83	6	0,6	0,06	0,9	33,9	0	7,7	13	0,06	0,06	23	1,8	0,1
	Суп картофельный с крупой (перловка) и рыбной консервой(горбуша) 200/30	230	35,53	94,4	1,4	4	10,3	113,9	0,7	17,7	80,4	0,06	0,04	34	10,5	0,5
	Птица, тушенная в сметанном соусе	120	75,11	265,84	15,59	17,31	27,57	181,3	1,05	22,4	153	0,18	0,25	99,4	0,1	0,33
	Макаронные изделия отварные	150	10,85	225,7	5,4	5,7	31,5	12,1	0,8	8,1	67,5	0,05	0,06	88,6	0	1,64
	Сок фруктовый (розлив)	200	20,20	114,8	0,7	0,05	27,6	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	8,6	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,28	46,76	1,58	0,2	9,66	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,42	69	1,68	0,33	9,72	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,04	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость		177,22														
Итого обед		810	160	822,5	26,95	27,65	117,25	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5
Обед 12-18 лет																
	Салат из огурцов(с 01.11-01.03.огурец соленый),(огурец свежий с 01.09-01.11;с 01.03-31.05.)	100	49,72	15	1,2	0,12	1,8	24	0	4,5	19	0,12	0,12	24	3,5	1,8
	Суп картофельный с крупой (перловой) и рыбной консервой(горбуша), 250/30	280	38,89	129,21	2,6	6,87	8,59	110,77	1,78	20,4	65,75	0,04	0,05	70,11	20,3	0,5
	Птица, тушенная в сметанном соусе	120	75,11	265,84	15,59	17,31	27,57	181,3	1,05	22,4	153	0,18	0,25	99,4	0,1	0,33
	Макаронные изделия отварные	180	13,02	248,92	5,59	7	37,8	52,94	1,09	12,95	81,25	0,05	0,04	121,46	0	1,35
	Сок фруктовый (розлив)	200	20,20	114,8	0,7	0,05	27,6	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	0,6	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,42	76,23	2,37	0,3	14,49	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	5,70	115	3,45	0,55	16,2	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
Итого расчетная стоимость		206,06														
Итого обед		960	160	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	105	420	0,49	0,6	314,97	24,5	5,22
Полдник 7-11 лет																
	Молоко кипяченое	200	33,00	75	0,9	0	5	38	0,5	7,2	32,6	0,02	0,06	27	3,3	0,2
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	125	40,00	47	0,4	0,4	3,8	33,4	0,6	7	21	0,03	0,02	25	2,6	0,16
	Кекс творожный	50	27,00	113	6,4	7,5	24,7	38,6	0,1	10,8	56,4	0,07	0,06	18	0,1	0,64
Итого полдник		375	100,00	235	7,7	7,9	33,5	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1
Полдник 12-18 лет																
	Молоко кипяченое	200	33,00	99	2,2	1,3	9,8	48	1,1	12,2	42,6	0,04	0,02	47	4,3	0,2
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	125	40,00	47	0,4	0,4	3,8	33,4	0,6	7	21	0,03	0,02	25	2,6	0,16
	Кекс творожный	50	27,00	113	6,4	7,5	24,7	38,6	0,1	10,8	56,4	0,07	0,06	18	0,1	1,2
Итого полдник		375	100,00	259	9	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,56
Итого день 7-11 лет		1755	360	1645	53,9	55,3	234,5	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7
Итого день 12-18 лет		1930	360	1904	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	629,97	49	8,73

Заведующая производством _____

Калькулятор _____

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 21.02.2024г

Неделя: Первая

День: среда

Согласовано
Директор

Утверждаю
Генеральный директор АО "Комбинат питания"
Ильина И.Н.

Вариант №3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества					Витамины, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C	E
Завтрак 7-11 лет																
	Макаронные изделия отварные с сыром ,масло сливочное150/5	155	28,38	4,15	12,68	28,2	216,49	118	0,95	12,34	82,89	0,14	0,17	36	8,7	0,35
	Творог "Радужный" фруктовый	100	67,00	7,4	5,9	11,5	129	12,1	0,3	8,1	37,5	0,07	0,05	115	5	1,5
	Кофейный напиток с молоком	200	22,20	3,78	0,67	26	125,11	133	1,2	25,56	111,1	0,02	0,04	24	1,3	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,70	3,95	0,5	18,05	116,9	11,5	0,55	16,5	43,5	0,07	0,09	0	0	0,65
Итого расчетная стоимость			123,28													
Итого завтрак		505	100	19,28	19,75	83,75	587,5	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5
Завтрак 12-18 лет																
	Макаронные изделия отварные с сыром ,масло сливочное180/5	185	32,99	5,81	14,27	32,58	232,79	23	0,85	8,64	36,89	0,11	0,14	89,1	5,25	0,4
	Творог "Радужный" фруктовый	100	67,00	7,4	5,9	11,4	129	131	0,56	12,26	91,1	0,13	0,17	111,9	10,95	0,95
	Кофейный напиток с молоком	200	22,20	3,78	0,67	26	125,11	133	1,2	25,56	111,1	0,02	0,04	24	1,3	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,98	5,53	2,16	25,67	193,1	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
Итого расчетная стоимость			130,17													
Итого завтрак		555	100	22,52	23	95,65	680	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,26
Обед 7-11 лет																
	Салат из моркови отварной с кукурузой	60	9,93	0,7	0,05	6,9	63,4	51	0,4	15,6	31,6	0,1	0,1	25	3,7	0,4
	Борщ с фасолью и картофелем, сметаной, мяс о 200/10/5	215	35,37	2,8	4,1	9,3	162,2	83	0,8	2,4	60,6	0,05	0,05	26	5,3	0,97
	Рис припущенный, масло сливочное 150/5	155	18,42	3,73	7,78	29,3	142	67	0,25	9,3	82,3	0,03	0,05	80	0	0,6
	Печень тушенная в соусе	120	70,44	15,85	15,1	20,45	206,34	140	0,9	28,7	137,9	0,1	0,15	114	11,3	0,8
	Сок фруктовый (розлив)	200	20,2	0,6	0,09	32	132,8	32	0,7	17,4	23,4	0,03	0,02	0	0,7	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,28	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	0,22	6,6	17,4	0,07	0,08	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,42	1,68	0,33	9,72	69	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,04	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость			160,06													
Итого обед		800	160	26,94	27,65	117,33	822,5	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5
Обед 12-18 лет																
	Салат из моркови отварной с кукурузой	100	16,55	0,7	0,05	4,9	53,4	51,4	0,4	15,6	31,6	0,2	0,2	0	10,7	1,4
	Борщ с фасолью и картофелем, сметаной 250/10	260	31,06	4,75	8,33	9,56	132,2	86,5	1,61	10,82	72,65	0,02	0,07	108	1,8	1,4
	Рис припущенный, масло сливочное180/5	185	21,05	3,78	7,78	36,45	249,03	90,6	0,81	5,23	75,35	0,05	0,05	93	0	0,6
	Печень тушенная в соусе	120	70,44	15,85	15,1	20,45	206,34	140	0,9	28,7	137,9	0,1	0,15	114	11,3	0,8
	Сок фруктовый (розлив)	200	20,2	0,6	0,09	32	132,8	32,4	0,7	17,4	23,4	0,03	0,02	0	0,7	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,42	2,37	0,3	14,49	76,23	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	5,7	3,45	0,55	16,2	115	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
Итого расчетная стоимость			168,42													
Итого обед		945	160	31,5	32,2	134,05	965	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,24
Полдник 7-11 лет																
	Молоко кипяченое	200	33,00	0,9	0	5	75	35	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2,9	0,2
	Фрукты свежие (киви), 1 шт.	шт	47,00	0,4	0,4	3,8	47	36	0,6	7	21	0,03	0,02	25	3	0,16
	Корж молочный	50	20,00	6,4	7,5	24,7	113	39	0,1	10,1	52,1	0,07	0,06	15	0,1	0,64
Итого полдник 12-18 лет			7,7	7,9	33,5	235	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1	
	Молоко кипяченое	200	33,00	2,2	1,3	9,8	99	48	1,1	12,2	42,6	0,04	0,02	47	4,3	0,2
	Фрукты свежие (киви), 1 шт.	шт	47,00	0,4	0,4	3,8	47	33,4	0,6	7	21	0,03	0,02	25	2,6	0,16
	Корж молочный	50	20,00	6,38	7,5	24,7	113	38,6	0,1	10,8	56,4	0,07	0,06	18	0,1	1,2
Итого полдник		250	100	8,98	9,2	38,3	259	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,56
Итого день 7-11 лет		1305	360	53,92	55,3	234,58	1645	769	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7
Итого день 12-18 лет		1750	360	63	64,4	268	1904	839	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	9,06

заводством

ASU

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 22.02.2024 год



Неделя: Первая

День: четверг

Вариант № 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	Mg	В1	В2	A(рет.экв/сут)	C	E	
Завтрак 7-11 лет																
	Плов с мясом	250	113,87	14,93	19,2	49,7	407,6	226,4	2,17	57,3	265,7	0,22	0,29	155	14,1	1,75
	огурец соленый	20	10,09	0,3	0,03	1	3	26	0	3,8	6,5	0,03	0,03	20	0,9	0,1
	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	5,58	0,07	0,02	15	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,70	3,95	0,5	18,05	116,9	11,5	0,55	0	0	0,05	0,03	0	0	0,65
Итого расчетная стоимость		135,24														
Итого завтрак		525	100	19,25	19,75	83,75	587,5	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5
Завтрак 12-18 лет																
	Плов с мясом	250	113,87	14,93	19,2	52,34	420,9	252,4	2,33	39,26	210,3	0,21	0,3	225	10,7	1,6
	огурец соленый	30	15,14	1,97	1,62	2,74	6	24	0	5,8	26	0,05	0,05	0	6,8	0,2
	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	5,58	0,07	0,02	15	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,98	5,53	2,16	25,67	193,1	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
Итого расчетная стоимость		142,57														
Итого завтрак		555	100	22,5	23	95,75	680	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,71
Обед 7-11 лет																
	Салат Здоровье	60	11,68	1,3	2,8	1,7	38,8	54,2	0,5	7,7	25	0,06	0,06	35	5,3	0,4
	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с мясом 200/10	210	31,43	9,29	3,37	23,2	118,6	84	0,64	16	90	0,12	0,16	21	2,6	0,85
	Котлета мясная	90	73,78	11,8	10,2	20,17	181,64	73,8	0,61	19	85	0,1	0,1	30,3	2,6	1,06
	Рагу из овощей	150	25,4	0,6	10,7	25,2	252,9	129,2	0,8	13,2	114,1	0,07	0,1	158,7	7,9	0,26
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	17,02	0,7	0,05	27,6	114,8	32,3	0,5	17,5	21,7	0,01	0,03	0	2,6	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,28	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,42	1,68	0,33	9,72	69	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость		165														
Итого обед		760	160	26,95	27,65	117,25	822,5	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5
Обед 12-18 лет																
	Салат Здоровье	100	19,47	2,3	4,8	2,7	58,8	48	0,6	7,7	35	0,06	0,08	65	7,3	1,4
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	13,96	10,28	5,6	25,76	111,94	124	0,84	18,4	100,4	0,16	0,16	0	4,1	1,45
	Котлета мясная	100	81,97	11,8	10,2	22,1	205,33	73,91	1,68	22,95	92,3	0,1	0,15	54,3	2,6	1,46
	Рагу из овощей	180	30,48	0,6	10,7	25,2	282,9	123,1	0,8	11,2	91,5	0,07	0,07	195,7	7,9	0,26
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	17,02	0,7	0,05	27,6	114,8	32,3	0,5	17,5	21,7	0,01	0,03	0	2,6	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,42	2,37	0,3	14,49	76,23	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	5,70	3,45	0,55	16,2	115	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
Итого расчетная стоимость		172,02														
Итого обед		910	160	31,5	32,2	134,05	965	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,81
Полдник 7-11 лет																
	Кисло-молочный продукт (йогурт)	200	32,00	5,5	5,2	7,1	97,2	73	0,2	10	70	0,08	0,1	37	1,4	0,2
	Фрукты свежие (мандарин), 1 шт.	125	41,00	0,4	0,4	3,8	51,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	30	4	0,16
	Кекс творожный	50	27,00	1,8	2,3	22,6	86	1	0,4	8	19	0,01	0,02	3	0,6	0,64
Итого полдник		375	100	7,7	7,9	33,5	235	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1
Полдник 12-18 лет																
	Кисло-молочный продукт (йогурт)	200	32,00	5,5	5,2	7,1	102	73	0,4	13,5	72	0,02	0,06	32	1,4	0
	Фрукты свежие (мандарин), 1 шт.	125	41,00	0,4	0,4	3,8	47	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Кекс творожный	55	27,00	3,1	3,6	27,4	110	11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1,6	1,2
Итого полдник		380	100,00	9	9,2	38,3	259	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,36
Итого день 7-11 лет		1660	360	53,9	55,3	234,5	1645	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7
Итого день 12-18 лет		1845	360	63	64,4	268,1	1904	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	9,88

Заведующая производством _____

Калькулятор _____

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Меню на 24.02.2024г

Неделя: Первая



День: суббота

Вариант № 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные					Витамины, мг				
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	Аскорт. (аск.)	C	E	
Завтрак 7-11 лет																	
	Пельмени мясные отварные из п/ф промышленного производства, масло сливочное, 240/10	250	86,43	389,6	13,78	17,9	66,8	126,7	2,04	30,6	139	0,21	0,15	165	0,39	1,85	
	Чай с сахаром, с лимоном 200/10	210	7,87	81	1,52	1,35	15,9	136,8	0,41	15,4	92,8	0,04	0,16	10	14,6	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,7	116,9	3,95	0,5	1,05	11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65	
	Итого расчетная стоимость		100											0	0	0,65	
	Итого завтрак	510	100	587,5	19,25	19,75	83,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5	
Завтрак 12-18 лет																	
	Пельмени мясные отварные из п/ф промышленного производства, масло сливочное, 260/10	270	88,52	426,9	19,9	20,82	55,08	276,4	2,33	45,1	236	0,26	0,35	225	17,5	1,1	
	Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	7,87	60	0,07	0,02	15	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,98	193,1	5,53	2,16	25,67	12,5	1,89	28,5	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91	
	Итого расчетная стоимость		104,37											0	0	0,91	
	Итого завтрак	550	100	680	25,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,01	
Обед 7-11 лет																	
	Салат из свеклы с сыром	60	16,67	79,1	3,8	3	4,3	97	0,6	13,7	64,5	0,01	0,05	24	3,4	0,5	
	Щи из свежей капусты, картофелем, сметаной, мясо 250/10/15	275	48,46	114,48	3,8	4,98	12,3	59,2	0,55	12,2	47,3	0,17	0,07	32	0,5	0,5	
	Рыба в яйце	90	45,83	199	10,9	10,8	38,47	80,3	1	25	160	0,1	0,26	96	0,1	1,17	
	Овощи припущенные	150	23,2	237,86	4,29	8,34	24,8	124,4	0,4	22,8	83,2	0,06	0,05	93	13,4	0,6	
	Сок фруктовый (розлив)	200	20,2	76,3	0,9	0	18	12,6	0,5	7,2	12,6	0,02	0,02	0	3,6	0,2	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,28	46,76	1,58	0,2	9,66	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26	
	Хлеб ржаной	30	3,42	69	1,68	0,33	9,72	6,9	0,93			0,04	0,03	0	0	0,27	
	Итого расчетная стоимость		160,06											0	0	0,27	
	Итого обед	825	160	822,5	26,95	27,65	117,25	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5	
Обед 12-18 лет																	
	Салат из свеклы с сыром	100	27,78	79,1	5,8	6	6,3	97	0,6	13,7	75	0,01	0,05	54	5,15	0,7	
	Щи из свежей капусты, картофелем и сметаной 250/10	260	19,29	123,37	3	8,5	1,74	63,6	0,87	12,2	31,3	0,15	0,07	68,67	9,75	0,6	
	Рыба в яйце	120	61,11	199	10,9	10,8	38,47	80,3	1	25	160	0,1	0,26	96	0,1	1,4	
	Овощи припущенные	180	27,84	257,5	5,28	6	29,25	128,1	1,45	9,3	52,7	0,13	0,08	96,33	8,9	1,65	
	Сок фруктовый (розлив)	200	20,20	114,8	0,7	0,05	27,6	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	0,6	0,4	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,42	76,23	2,37	0,3	14,49	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39	
	Хлеб ржаной	50	5,70	115	3,45	0,55	16,2	11,5	1,55	17,4	53	0,06	0,06	0	0	0,45	
	Итого расчетная стоимость		165,34											0	0	0,45	
	Итого обед	940	160	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,59	
Полдник 7-11 лет																	
	Кисло- молочный продукт	200	32	102	5,5	5,2	7,1	73	0,2	13,5	72	0,02	0,08	32	1,4	0,2	
	Фрукты свежие(киви), 1 шт.	125	46	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Ватрушка с творогом	50	22	86	1,8	2,3	22,6	1	0,4	4,5	17	0,07	0,04	3	0,6	0,64	
	Итого полдник	375	100	235	7,7	7,9	33,5	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1	
Полдник 12-18 лет																	
	Кисло- молочный продукт	200	32	102	5,5	5,2	7,1	73	0,4	13,5	72	0,02	0,06	32	1,4	0	
	Фрукты свежие(киви), 1 шт.	125	46	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Ватрушка с творогом	55	22	110	3,1	3,6	27,4	11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1,6	0,26	
	Итого полдник	380	100	259	9	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,42	
	Итого день 7-11 лет	1710	360	1645	53,9	55,3	234,5	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7	
	Итого день 12-18 лет	1870	360	1904	66	64,4	268,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,02	

Заведующая производством

Степанов

калькулятор

Степанов

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!