

**меню (7-11 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
200	<b>Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)</b>	кКал-178, Бел-9, Жир-11, Угл-36
20	<b>Сыр</b>	кКал-68, Бел-5, Жир-5
40	<b>Яйца вареные</b>	кКал-63, Бел-5, Жир-5
200	<b>Какао-напиток, на молоке</b>	кКал-107, Бел-3, Жир-4, Угл-12
50	<b>Батон</b>	кКал-113, Бел-4, Жир-1, Угл-25
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-57, Бел-2, Угл-10
<b>Итого за завтрак</b>		кКал-586, Бел-28, Жир-26, Угл-83
<u>Обед</u>		
100	<b>Помидоры свежие</b>	кКал-24, Бел-1, Угл-4
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	кКал-76, Бел-1, Жир-5, Угл-16
130	<b>Гуляш из мяса говядины</b>	кКал-146, Бел-12, Жир-12, Угл-5
180	<b>Макаронаты отварные</b>	кКал-204, Бел-6, Жир-8, Угл-35
200	<b>Кисель из плодов или ягод свежих</b>	кКал-120, Угл-32
75	<b>Хлеб пшеничный 1 с формовой</b>	кКал-170, Бел-6, Жир-1, Угл-36
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-57, Бел-2, Угл-10
<b>Итого за Обед</b>		кКал-797, Бел-28, Жир-26, Угл-138
<u>Полдник</u>		
75	<b>Булочка промышленного производства</b>	кКал-218, Бел-5, Жир-5, Угл-29
100	<b>Яблоки</b>	кКал-47, Угл-10
200	<b>Сок</b>	кКал-96, Угл-24
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-361, Бел-5, Жир-5, Угл-63
<u>ужин</u>		
100	<b>Огурцы свежие</b>	кКал-14, Бел-1, Угл-3
200	<b>Рагу из овощей с мясом</b>	кКал-270, Бел-12, Жир-15, Угл-20
200	<b>Чай зеленый</b>	кКал-56, Угл-14
25	<b>Хлеб пшеничный 1 с формовой</b>	кКал-57, Бел-2, Угл-12
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-57, Бел-2, Угл-10
<b>Итого за ужин</b>		кКал-454, Бел-17, Жир-15, Угл-59
<u>ужин 2</u>		
200	<b>Йогурт с компонентами</b>	кКал-135, Бел-6, Жир-5, Угл-25
<b>Итого за ужин 2</b>		кКал-135, Бел-6, Жир-5, Угл-25
<b>Итого за день</b>		кКал-2 333, Бел-84, Жир-81, Угл-336

Директор

Демиденко З.В.

Диетсестра

Кожевникова ЕН

ШЕФ-ПОВАР

Гемпель М.Н.



**меню (12-18 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
250	<b>Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)</b>	кКал-222, Бел-11, Жир-18, Угл-35
20	<b>Сыр</b>	кКал-68, Бел-5, Жир-5
40	<b>Яйца вареные</b>	кКал-63, Бел-5, Жир-5
200	<b>Какао-напиток, на молоке</b>	кКал-107, Бел-3, Жир-4, Угл-12
60	<b>Батон</b>	кКал-136, Бел-4, Жир-1, Угл-29
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-76, Бел-2, Угл-13
<b>Итого за завтрак</b>		кКал-672, Бел-33, Жир-34, Угл-89
<u>Обед</u>		
150	<b>Помидоры свежие</b>	кКал-36, Бел-2, Угл-6
300	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	кКал-114, Бел-2, Жир-7, Угл-23
150	<b>Гуляш из мяса говядины</b>	кКал-168, Бел-14, Жир-14, Угл-6
200	<b>Макароны отварные</b>	кКал-227, Бел-7, Жир-9, Угл-39
200	<b>Кисель из плодов или ягод свежих</b>	кКал-120, Угл-32
75	<b>Хлеб пшеничный 1 с формовой</b>	кКал-170, Бел-6, Жир-1, Угл-36
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-76, Бел-2, Угл-13
<b>Итого за Обед</b>		кКал-911, Бел-33, Жир-31, Угл-155
<u>Полдник</u>		
75	<b>Булочка промышленного производства</b>	кКал-218, Бел-5, Жир-5, Угл-29
200	<b>Яблоки</b>	кКал-94, Бел-1, Жир-1, Угл-20
200	<b>Сок</b>	кКал-96, Угл-24
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-408, Бел-6, Жир-6, Угл-73
<u>ужин</u>		
100	<b>Огурцы свежие</b>	кКал-14, Бел-1, Угл-3
230	<b>Рагу из овощей с мясом</b>	кКал-311, Бел-14, Жир-17, Угл-23
200	<b>Чай зеленый</b>	кКал-56, Угл-14
50	<b>Хлеб пшеничный 1 с формовой</b>	кКал-113, Бел-4, Жир-1, Угл-24
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-76, Бел-2, Угл-13
<b>Итого за ужин</b>		кКал-570, Бел-21, Жир-18, Угл-77
<u>ужин 2</u>		
200	<b>Йогурт с компонентами</b>	кКал-135, Бел-6, Жир-5, Угл-25
<b>Итого за ужин 2</b>		кКал-135, Бел-6, Жир-5, Угл-25
<b>Итого за день</b>		кКал-2 715, Бел-99, Жир-94, Угл-389

Директор

Демиденко З.В.

Диетсестра

Кожевникова ЕН

ШЕФ-ПОВАР

Гемпель М.Н.

