

меню (7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
200	Запеканка из творога с	кКал-241, Бел-26, Жир-24, Угл-32
30	Соус шоколадный	кКал-75, Бел-1, Жир-1, Угл-14
200	Яблоко	кКал-94, Бел-1, Жир-1, Угл-20
200	Чай с лимоном и сахаром	кКал-39, Угл-10
40	Батон	кКал-90, Бел-3, Угл-20
20	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-38, Бел-1, Угл-6
Итого за завтрак		кКал-577, Бел-32, Жир-26, Угл-98
Обед		
100	Помидоры свежие	кКал-24, Бел-1, Угл-4
250	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне	кКал-134, Бел-6, Жир-6, Угл-16
220	Мясо тушеное с овощами в соусе	кКал-331, Бел-17, Жир-19, Угл-18
200	Компот из плодов сухих витаминизированный(смесь кост.плод.) мл.	кКал-91, Бел-1, Угл-22
75	Хлеб пшеничный 1 с формовой	кКал-170, Бел-6, Жир-1, Угл-36
30	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-57, Бел-2, Угл-10
Итого за Обед		кКал-797, Бел-33, Жир-26, Угл-105
Полдник		
120	Бутерброд горячий с сыром	кКал-306, Бел-7, Жир-21, Угл-41
200	Чай	кКал-32, Угл-10
Итого за Полдник		кКал-338, Бел-7, Жир-26, Угл-51
ужин		
100	Рыба запеченная в омлете	кКал-127, Бел-13, Жир-8, Угл-3
150	Рагу из овощей	кКал-147, Бел-2, Жир-12, Угл-13
200	Сок	кКал-96, Угл-24
30	Хлеб пшеничный 1 с формовой	кКал-68, Бел-2, Угл-14
20	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-38, Бел-1, Угл-6
Итого за ужин		кКал-476, Бел-18, Жир-20, Угл-60
ужин 2		
200	Йогурт с компонентами	кКал-135, Бел-6, Жир-5, Угл-25
Итого за ужин 2		кКал-135, Бел-6, Жир-5, Угл-25
Итого за день		кКал-2 372, Бел-79, Жир-78, Угл-339

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)
завтрак		
200	Запеканка из творога с	кКал-360, Бел-22, Жир-23, Угл-30
30	Соус шоколадный	кКал-75, Бел-1, Жир-1, Угл-14
100	Яблоко	кКал-47, Бел-1, Угл-20
200	Чай с лимоном и сахаром	кКал-39, Угл-10
50	Батон	кКал-113, Бел-4, Жир-1, Угл-25
40	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-76, Бел-2, Угл-13
Итого за завтрак		кКал-710, Бел-38, Жир-31, Угл-117
Обед		
100	Помидоры свежие	кКал-24, Бел-1, Угл-4
300	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне	кКал-161, Бел-7, Жир-8, Угл-20
250	Мясо тушеное с овощами в соусе	кКал-376, Бел-19, Жир-22, Угл-20
75	Хлеб пшеничный 1 с формовой	кКал-170, Бел-6, Жир-1, Угл-36
40	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-76, Бел-2, Угл-13
200	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь кост.плод.) ст.	кКал-124, Бел-1, Угл-29
Итого за Обед		кКал-930, Бел-36, Жир-31, Угл-122
Полдник		
150	Бутерброд горячий с сыром	кКал-360, Бел-11, Жир-32, Угл-62
200	Чай	кКал-32, Угл-10
Итого за Полдник		кКал-392, Бел-11, Жир-32, Угл-72
ужин		
130	Рыба запеченная в омлете	кКал-165, Бел-16, Жир-11, Угл-4
200	Рагу из овощей	кКал-167, Бел-3, Жир-16, Угл-18
200	Сок	кКал-96, Угл-24
30	Хлеб пшеничный 1 с формовой	кКал-68, Бел-2, Угл-14
40	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-76, Бел-2, Угл-13
Итого за ужин		кКал-572 Бел-23, Жир-27, Угл-73
ужин 2		
200	Йогурт с компонентами	кКал-135, Бел-6, Жир-5, Угл-25
Итого за ужин 2		кКал-135, Бел-6, Жир-5, Угл-25
Итого за день		кКал-2 747, Бел-89, Жир-91, Угл-382

Директор

Демиденко В.В.

Диетсестра

Кожевникова ЕН

ШЕФ-ПОВАР

Гемпель М.Н.