

(Диетическое меню 7-11 лет (осень 2023-2024))

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 155 | Каша овсяная молочная жидкая 150/5 <small>молоко, крупа овсяные хлопья, масло сладко-сливочное несоленое, сахар-песок, соль</small> | кКал-231, Белки-7, Жиры-9, Угл-29 | = |
| 200 | Кофейный напиток на молоке <small>молоко, сахар-песок, кофейный напиток</small> | кКал-88, Белки-3, Жиры-3, Угл-14 | = |
| 40 | Батон 40 | кКал-102, Белки-3, Жиры-1, Угл-20 | = |
| 60 | Омлет натуральный 60 <small>яйцо куриное с-1, молоко, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small> | кКал-97, Белки-5, Жиры-8, Угл-1 | = |
| 150 | Бананы | кКал-144, Белки-2, Жиры-1, Угл-32 | = |
| Итого за Завтрак | | кКал-662, Белки-20, Жиры-22, Угл-96 | = |
| <u>Обед</u> | | | |
| 150 | Макароны изделия отварные 150 <small>макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль</small> | кКал-189, Белки-5, Жиры-4, Угл-32 | = |
| 80 | Салат из белокочанной капусты 80 <small>капуста белокочанная, морковь очищенная, сахар-песок, масло растительное, кислота лимонная, соль</small> | кКал-76, Белки-2, Жиры-2, Угл-11 | = |
| 265 | Суп картофельный с бобовыми и зренками со свиной 250/15 <small>картофель очищенный п.ф, хлеб пшеничный, свинина (безкоптная), горох колотый, морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное, соль</small> | кКал-208, Белки-8, Жиры-4, Угл-32 | = |
| 100 | Печень по-строгановски 100 <small>печень говяжья, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная 1с, соль</small> | кКал-210, Белки-19, Жиры-13, Угл-3 | = |
| 200 | Кисель витаминизированный | кКал-85, Угл-22 | = |
| 40 | Хлеб пшеничный 40 | кКал-89, Белки-3, Угл-19 | = |
| 40 | Хлеб ржаной 40 | кКал-77, Белки-3, Угл-13 | = |
| Итого за Обед | | кКал-934, Белки-40, Жиры-23, Угл-132 | = |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 100 | Печенье 100 | кКал-440, Белки-6, Жиры-17, Угл-68 | = |
| 200 | Чай с молоком и сахаром <small>молоко, сахар-песок, чай</small> | кКал-87, Белки-2, Жиры-2, Угл-17 | = |
| Итого за Полдник | | кКал-527, Белки-8, Жиры-19, Угл-85 | = |
| Итого за день | | кКал-2 123, Белки-68, Жиры-64, Угл-313 | = |

Директор

Князева Е.А.

Зав. производств

Мишарина Т.Е.

Бухгалтер

Калугина Н.В.