

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Правильный завтрак 7-11 лет	блюда из творога	№285/ЕСТН2018	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	150/30		408,60	34,89	7,12	51,24
	горячий напиток	№461/ЕСТН/2018/3	ЧАЙ КАРКАДЕ	200		60,25		0,01	15,04
	хлеб (белый/черный)	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.		70,50	2,37	0,30	14,49
	фрукты	№79/ЕСТН2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ		66,60	0,60	0,60	14,70
Сумма:					75,50				
Завтрак "Переменка" 7-11 лет	холодное блюдо	№73/П2013/5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60		67,62	1,03	3,91	7,08
	2-е блюда	№351/ЕСТН2018	СОСИСКА ОТВАРНАЯ 90Г	90		228,60	10,80	19,80	1,80
	гарнир	№255/ЕСТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СПАГЕТТИ).	150		216,84	5,66	5,56	36,04
	горячий напиток	№461/ЕСТН/2018/3	ЧАЙ КАРКАДЕ	200		60,25		0,01	15,04
	хлеб (белый/черный)	№110/П2013/изд.5	ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60		128,40	4,71	0,72	25,68
Сумма:					75,50				
Завтрак "Здоровейка" 7-11 лет /Диета №9	холодное блюдо	№73/П2013/5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60		67,62	1,03	3,91	7,08
	2-е блюда	№193/М2003/4	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100		293,73	14,68	23,58	5,68
	гарнир	№255/ЕСТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (из тв.сортов пшеницы)	150		216,84	5,66	5,56	36,04
	горячий напиток	№461/ЕСТН/2018/3	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200		0,37		0,01	0,07
	хлеб (белый/черный)	№109/П2013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80		154,40	6,24	1,12	29,84
Сумма:					75,50				
Обед "Обжорка" 7-11 лет	холодное блюдо	№18/ЕСТН2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60		54,74	0,57	4,89	2,12
	1-е блюда	№101/ЕСТН2018	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ".	200/5		80,88	1,60	4,90	7,59
	2-е блюда	№329/ЕСТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 200г	200		385,14	16,40	16,87	41,93
	холодный напиток	№493/ЕСТН2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200		103,76	0,68	0,28	24,63
	хлеб (белый/черный)	№109/П2013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г		57,90	2,34	0,42	11,19
	хлеб (белый/черный)	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.		70,50	2,37	0,30	14,49
Сумма:					75,50				
Обед "Здоровейка" 7-11 лет (Диета №9)	холодное блюдо	№18/ЕСТН2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60		54,74	0,57	4,89	2,12
	1-е блюда	№101/ЕСТН2018	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5		99,10	1,97	5,94	9,44
	2-е блюда	№329/ЕСТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 200г	200		385,14	16,40	16,87	41,93
	холодный напиток	№493/ЕСТН2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200		43,88	0,68	0,28	9,66
	хлеб (белый/черный)	№109/П2013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80		154,40	6,24	1,12	29,84
Сумма:					75,50				
Полдник	молоко и к/м продукт	№469/ЕСТН2018	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		106,60	5,80	5,00	9,60
	мучные и кон.изделия	№590/П2013/5	ПЕЧЕНЬЕ	35		145,53	2,63	3,43	26,04
	фрукты	№79/ЕСТН2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ		66,60	0,60	0,60	14,70
Сумма:					0,00				