

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Правильный завтрак 7-11 лет	бутерброды	№68/ЕСТН2018	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30		113,09	1,66	7,45	9,79
	каши	№220/ЕСТН2018	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150		211,76	5,75	7,93	29,35
	горячий напиток	№458/ЕСТН2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200		40,20			10,05
	хлеб (белый/черный)	№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.		70,50	2,37	0,30	14,49
	молоко и к/м продукт	№468/ЕСТН2018	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100		62,80	5,00	3,20	3,50
Сумма:					75,50				
Завтрак "Переменка" 7-11 лет	холодное блюдо	№15/ЕСТН2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ.	60		59,62	0,35	6,04	0,95
	2-е блюда	№369/ЕСТН2018	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г	90		153,16	17,32	5,21	9,18
	гарнир	№374/ЕСТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100		102,48	2,16	3,97	14,52
	гарнир	№156ЕСТН/2018/3	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННАЯ.	50		25,82	1,36	1,25	2,29
	горячий напиток	№458/ЕСТН2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200		40,20			10,05
	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	№15/ЕСТН2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ.	60		59,62	0,35	6,04	0,95
	2-е блюда	№369/ЕСТН2018	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г	90		153,16	17,32	5,21	9,18
	гарнир	№374/ЕСТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100		102,48	2,16	3,97	14,52
	гарнир	№156ЕСТН/2018/3	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННАЯ.	50		25,82	1,36	1,25	2,29
	горячий напиток	№458/ЕСТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200		0,28			0,07
	хлеб (белый/черный)	№109/П2013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.		115,80	4,68	0,84	22,38
Сумма:					75,50				
Обед "Обжорка" 7-11 лет	холодное блюдо	№145/ЕСТН2018	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60		6,78	0,42	0,06	1,14
	1-е блюда	№97/ЕСТН2018	СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ.	200/5		108,50	1,98	5,06	13,76
	2-е блюда	№439/Диет.сб.М2013	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90		312,73	23,50	23,70	1,36
	гарнир	№255/ЕСТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ).	150		216,84	5,66	5,56	36,04
	холодный напиток	№485/ЕСТН2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/	200		84,10	0,33	0,21	20,22
	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	№145/ЕСТН2018	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60		6,78	0,42	0,06	1,14
	1-е блюда	№97/ЕСТН2018	СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ.	200/5		108,50	1,98	5,06	13,76
	2-е блюда	№439/Диет.сб.М2013	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90		312,73	23,50	23,70	1,36
	гарнир	№255/ЕСТН2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (из тв.сортов пшеницы	150		216,84	5,66	5,56	36,04
	холодный напиток	№485/ЕСТН2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА*	200		24,22	0,33	0,21	5,25
	хлеб (белый/черный)	№109/П2013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70		135,10	5,46	0,98	26,11
	Сумма:					75,50			
Полдник	молоко и к/м продукт	№468/ЕСТН2018	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200		125,60	10,00	6,40	7,00
	мучные и кон.изделия	№547/ЕСТН2018	МАННИК.	80		170,05	4,62	5,05	26,53
Сумма:					0,00				