

Меню 7 лет (проживающие-приходящие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
100	Помидоры соленые	кКал-20, Бел-1, Угл-4
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем	кКал-86, Бел-2, Жир-5, Угл-8
Капуста свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Вода, Томат-паста, Сметана 15%		
280	Плов из отварной говядины	кКал-466, Бел-19, Жир-19, Угл-49
Мясо говядина бескостное, Морковь, Масло подсолнечное, Лук репчатый, Рис		
200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-110, Бел-1, Угл-27
Смесь сухофруктов, Сахар-песок, Вода		
50	Хлеб Пшеничный.	кКал-53, Бел-4, Угл-25
28	Хлеб бородинский.	кКал-49, Бел-2, Угл-9
50	Печенье	кКал-235, Бел-5, Жир-8, Угл-16
180	Яблоки свежие	кКал-85, Бел-1, Угл-3
Итого за Обед		кКал-1 104, Бел-35, Жир-32, Угл-141
Итого за день		кКал-1 104, Бел-35, Жир-32, Угл-141



Меню 12 лет проживающие-приходящие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
100	Помидоры соленые	кКал-20, Бел-1, Угл-4
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем	кКал-86, Бел-2, Жир-5, Угл-8
Капуста свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Вода, Томат-паста, Сметана 15%		
300	Плов из отварной говядины	кКал-528, Бел-23, Жир-22, Угл-59
Мясо говядина бескостное, Морковь, Масло подсолнечное, Лук репчатый, Рис		
200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-110, Бел-1, Угл-27
Смесь сухофруктов, Сахар-песок, Вода		
68	Хлеб Пшеничный.	кКал-72, Бел-5, Жир-1, Угл-33
40	Хлеб бородинский.	кКал-70, Бел-3, Угл-13
50	Печенье	кКал-235, Бел-5, Жир-8, Угл-16
180	Яблоки свежие	кКал-85, Бел-1, Угл-3
Итого за Обед		кКал-1 206, Бел-41, Жир-36, Угл-163
Итого за день		кКал-1 206, Бел-41, Жир-36, Угл-163

