

Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда                                                                                     | Цена   | Выход | Углеводы | Ккал |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|----------|------|
| <b>Первый завтрак</b>                                                                                  |        |       |          |      |
| Фрукт (нарезка)                                                                                        |        | 115   | 11,27    | 54   |
| Каша жидкая молочная из манной крупы                                                                   |        | 200   | 42,36    | 291  |
| Бутерброд с сыром                                                                                      |        | 50/10 | 24,70    | 175  |
| Кофейный напиток с молоком                                                                             |        | 200   | 17,37    | 87   |
| Итого:                                                                                                 | 85,00  |       | 95,70    | 607  |
| <b>Обед</b>                                                                                            |        |       |          |      |
| Рассольник Ленинградский на курином бульоне (с/н)                                                      |        | 200   | 10,00    | 92   |
| Биточки из филе кур с соусом                                                                           |        | 100   | 12,32    | 178  |
| Макаронные изделия отварные с маслом                                                                   |        | 150   | 30,98    | 196  |
| Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква) |        | 200   | 14,10    | 58   |
| Хлеб пшеничный                                                                                         |        | 50    | 25,00    | 125  |
| Хлеб ржаной                                                                                            |        | 35    | 16,45    | 80   |
| Сметана                                                                                                |        | 20    | 0,70     | 41   |
| Итого:                                                                                                 | 110,17 |       | 109,55   | 770  |
| <b>Полдник</b>                                                                                         |        |       |          |      |
| Плешка московская                                                                                      |        | 100   | 56,00    | 350  |
| Чай с лимоном                                                                                          |        | 217   | 7,71     | 42   |
| Итого:                                                                                                 | 37,83  |       | 63,71    | 392  |
| Весь рацион питания:                                                                                   | 233,00 |       | 268,96   | 1769 |

**Для всего меню**

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | B1                      | B2   | C     | A      | E    |
| 48,37                               | 50,80  | 268,96   | 0,62                    | 1,09 | 27,91 | 259,49 | 0,86 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |      |
| Ca                                  | P      | Mg       | Fe                      |      |       |        |      |
| 656,75                              | 737,47 | 239,03   | 26,31                   |      |       |        |      |

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. . .

