



Карпенко И.А.

	Выход блюдов(г) 7-11 лет	Энергет. ценность (ккал) 7-11 лет	Выход блюдов(г) 12 лет и старше	Энергет. ценность (ккал) 12 лет и старше
Завтрак				
Масло сливочное « Крестьянское» 72,5 %	10	75	10	75
Омлет натуральный с маслом сливочным	161/10	160	161/10	160
Икра кабачковая консервированная	60	40	100	66
Сосиска молочная отварная	90	181	100	201
Кисель из яблок	200	83	200	83
Хлеб пшеничный	50	158	60	158
Хлеб ржаной	20	66	50	66
2 завтрак				
Булочка «Российская»	60/1 шт	128	60/1 шт	128
Молоко кипяченое	200	106	200	106
Обед				
Помидоры свежие	60	6,7	100	10,12
Борщ с капустой или картофелем	250	98	250	98
Рыба-минтай тушеная в томате с овощами	100/100	140	120/100	155,2
Пюре картофельное с маслом сливочным	180/5	113	200/5	126
Компот из сухофруктов	200	92,9	200	92,9
Хлеб пшеничный	60	79	80	79
Хлеб ржаной	40	128	50	128
Полдник				
Яблоки свежие	140/ 1 шт	72,92	140/1 шт	72,92
Ужин				
Котлеты рубленые из бройлер- цыплят с маслом сливочным	100/5	247	120/5	249
Капуста тушеная	180	70	200	92,62
Сок фруктовый	210	85	210	85
Хлеб пшеничный	40	158	60	158
Хлеб ржаной	20	77	20	77
2 ужин				
Йогурт фруктово-ягодный 2.5% жирности	200	106	200	106
Итого :	2646	2470,52	2966	2572,76