



Карпенко И.А.

	Выход блюд(г) 7-11 лет	Энергет. ценность (ккал) 7-11 лет	Выход блюд(г) 12 лет и старше	Энергет. ценность (ккал) 12 лет и старше
Завтрак				
Сыр Российский 50 %	30	72,8	40	72,8
Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/20	135	200/30	162
Чай с молоком	150/50/15	83	150/50/15	83
Хлеб пшеничный	50	158	60	158
Хлеб ржаной	20	66	50	66
2 завтрак				
Вафли ванильные	55/1 шт	190,17	55 1 шт	190,17
Кофейный напиток с молоком	200	430	200	430
Обед				
Помидоры соленые	60	6,7	100	10,12
Суп картофельный с крупой пшеничной	250	125,2	250	125,2
Котлеты рубленые из бройлеров- цыплят с маслом сливочным	100/5	247	120/5	249
Рагу из овощей	180	195	205	217
Компот из свежих яблок	200	55,5	200	55,5
Хлеб пшеничный	60	79	80	79
Хлеб ржаной	40	128	50	128
Полдник				
Бананы свежие	284/1 шт	72,92	284/1 шт	72,92
Ужин				
Плов из отварной говядины	90/180	233	100/200	233
Фасоль отварная с луком	60	184	100	184
Сок фруктовый	200	85	200	85
Хлеб пшеничный	40	158	60	158
Хлеб ржаной	20	77	20	77
2 ужин				
Йогурт 2.5% жирности	200	106	200	106
Итого :	2441	2680,29	2691	2757,71