

меню площадки (7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

завтрак

200	Каша рисовая молочная с маслом рис, молоко сухое 25%, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная	ККАЛ-248, Б-6, Ж-8, У-29	12-81
50	Яйцо вареное	ККАЛ-71, Б-6, Ж-5	7-20
10	Масло сливочное	ККАЛ-66, Ж-7	4-90
200	Кофейный напиток (цикорий) сахар-песок, кофейный напиток (цикорий), молоко сухое 25%	ККАЛ-129, Б-3, Ж-3, У-25	7-32
40	Батон белый	ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20	4-60
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-30
20	Мармелад	ККАЛ-64, У-18	6-20
Итого за завтрак		ККАЛ-733, Б-20, Ж-24, У-102	45-33

обед

60	Огурец свежий порц. огурцы св, зелень свежая (укроп, петрушка), чеснок св, соль	ККАЛ-8, У-2	7-34
200	Свекольник с картофелем, сметаной свекла свежая, картофель св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, соль йодированная, чеснок свежий, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист	ККАЛ-104, Б-2, Ж-6, У-18	7-85
90	Котлета домашняя паровая фарш мясной, хлеб белый нарезной, масло растительное, лук репка, сухари паниров., яйцо, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-276, Б-11, Ж-21, У-11	26-57
150	Горошница - пюре горох сухой, лук репка, морковь св, масло сливочное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-250, Б-8, Ж-4, У-25	6-43
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-110, Ж-1, У-27	22-60
60	Хлеб пшеничный	ККАЛ-141, Б-5, У-30	5-03
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-30
Итого за обед		ККАЛ-940, Б-28, Ж-32, У-123	78-12

полдник

200	Йогурт фруктовый 1/200	ККАЛ-172, Б-6, Ж-5, У-26	41-00
167	Апельсин свежий	ККАЛ-78, Б-2, У-20	20-04
90	Булочка слоеная с фруктовой начинкой	ККАЛ-435, Б-5, Ж-19, У-63	30-50
Итого за полдник		ККАЛ-685, Б-13, Ж-24, У-109	91-54

Итого за день

		ККАЛ-2 358, Б-61, Ж-80, У-334	214-99
--	--	-------------------------------	--------



Фельдшер

Михайлова А.А.

меню площадки (12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
200	Каша рисовая молочная с маслом рис, молоко сухое 25%, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная	ККАЛ-248, Б-6, Ж-8, У-29	12-81
50	Яйцо вареное	ККАЛ-71, Б-6, Ж-5	7-20
10	Масло сливочное	ККАЛ-66, Ж-7	4-90
200	Кофейный напиток (цикорий) сахар-песок, кофейный напиток (цикорий), молоко сухое 25%	ККАЛ-129, Б-3, Ж-3, У-25	7-32
56	Батон белый	ККАЛ-145, Б-4, Ж-2, У-28	6-44
40	Хлеб ржаной	ККАЛ-68, Б-3, У-13	3-06
10	Печенье промышленное	ККАЛ-41, Б-1, Ж-1, У-11	2-50
Итого за завтрак		ККАЛ-768, Б-23, Ж-26, У-106	44-23
обед			
100	Огурец свежий порц. огурцы св. зелень свежая (укроп, петрушка), чеснок св. соль	ККАЛ-14, Б-1, У-3	12-24
250	Свекольник с картофелем, сметаной свекла свежая, картофель св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, соль йодированная, чеснок свежий, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист	ККАЛ-130, Б-2, Ж-8, У-22	9-81
100	Котлета домашняя паровая фарш мясной, хлеб белый нарезной, масло растительное, лук репка, сухари паниров., яйцо, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-306, Б-12, Ж-23, У-13	29-52
180	Горошница - пюре горох сухой, лук репка, морковь св, масло сливочное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-300, Б-10, Ж-5, У-30	7-71
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-110, Ж-1, У-27	22-60
76	Хлеб пшеничный	ККАЛ-179, Б-6, Ж-1, У-37	6-38
40	Хлеб ржаной	ККАЛ-68, Б-3, У-13	3-06
Итого за обед		ККАЛ-1107, Б-34, Ж-38, У-145	91-32
полдник			
200	Йогурт фруктовый 1/200	ККАЛ-172, Б-6, Ж-5, У-26	41-00
167	Апельсин свежий	ККАЛ-78, Б-2, У-20	20-04
50	Язычок слоеный	ККАЛ-220, Б-10, Ж-12, У-25	17-00
Итого за полдник		ККАЛ-470, Б-18, Ж-17, У-71	78-04
Итого за день		ККАЛ-2345, Б-75, Ж-81, У-322	213-59



Фельдшер

Медведева Н.А.