

21.06.2023 (7-11 лет, 2ср)

меню площадки (7-11 лет)

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

завтрак

30	Помидор св с маслом раст помидоры свежие, масло растительное	ККАЛ-33, Ж-3, У-1	5-89
80	Биточки Наймушина (печень) куры-филе, печень мясная, геркулес, лук репка, масло сливочное, молоко сухое 25%, масло растительное, соль подпорованная	ККАЛ-141, Б-12, Ж-7, У-7	25-01
150	Картофель туш в соусе с луком картофель св, лук репка, масло сливочное, сметана 15%, мука в/с, молоко сухое 25%, соль подпорованная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-148, Б-3, Ж-4, У-18	12-81
200	Какао с молоком сахар-песок, молоко сухое 25%, какао-порошок	ККАЛ-133, Б-4, Ж-4, У-20	7-89
40	Батон белый	ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20	4-60
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-30
10	Мармелад	ККАЛ-32, У-9	3-10
Итого за завтрак		ККАЛ-642, Б-24, Ж-19, У-85	61-60

обед

60	Огурец св с маслом раст. зеленью огурцы свежие, масло растительное, соль подпорованная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-39, Ж-5, У-2	7-44
200	Борщ с картофелем, сметаной картофель св, свекла свежая, морковь св, лук репка, сметана 15%, томат-паста, масло сливочное, лимон свежий, сахар-песок, соль подпорованная, чеснок свежий, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист	ККАЛ-148, Б-2, Ж-4, У-17	10-57
240	Рагу овощ детское с мясом. картофель св, свинина п/ф, капуста белокачанная свежая, морковь св, лук репка, масло сливочное, мука в/с, соль подпорованная	ККАЛ-274, Б-16, Ж-13, У-25	29-86
200	Сок фруктовый 1/200	ККАЛ-110, Ж-1, У-27	22-60
55	Хлеб пшеничный	ККАЛ-129, Б-4, У-27	4-61
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-30
Итого за обед		ККАЛ-751, Б-24, Ж-23, У-108	77-38

полдник

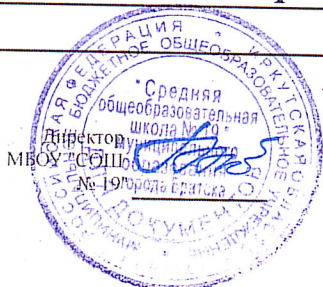
200	Йогурт	ККАЛ-172, Б-6, Ж-5, У-26	21-20
189	Мандарины свежие	ККАЛ-87, Б-1, У-21	34-02
75	Кекс творожный .	ККАЛ-300, Б-10, Ж-11, У-40	34-00
Итого за полдник		ККАЛ-559, Б-17, Ж-16, У-87	89-22

Итого за день ККАЛ-1 952, Б-65, Ж-58, У-280

228-20

Фельдшер

Мухомов 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			
50	Помидор св с маслом раст помидоры свежие, масло растительное	ККАЛ-55, Ж-5, У-2	9-82
70	Биточки Наймушина (печень) куры-филе, печень мясная, геркулес, лук репка, масло сливочное, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная	ККАЛ-124, Б-10, Ж-6, У-6	21-88
150	Картофель молочный картофель св, масло сливочное, молоко сухое 25%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-130, Б-5, Ж-5, У-18	8-47
200	Какао с молоком сахар-песок, молоко сухое 25%, какао-порошок	ККАЛ-133, Б-4, Ж-4, У-20	7-89
56	Батон белый	ККАЛ-145, Б-4, Ж-2, У-28	6-44
40	Хлеб ржаной	ККАЛ-68, Б-3, У-13	3-06
Итого за завтрак		ККАЛ-655, Б-26, Ж-22, У-87	57-56
обед			
100	Огурец св с маслом раст. зеленью огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-65, Б-1, Ж-9, У-3	12-40
250/10	Борщ с картофелем, сметаной картофель св, свекла свежая, морковь св, лук репка, сметана 15%, томат-паста, масло сливочное, лимон свежий, сахар-песок, соль йодированная, чеснок свежий, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист	ККАЛ-192, Б-2, Ж-5, У-22	13-74
280	Рагу из кур картофель св, куры-филе, морковь св, лук репка, масло сливочное, томат-паста, мука в/с, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-413, Б-22, Ж-18, У-36	43-70
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
50	Хлеб ржаной	ККАЛ-85, Б-3, Ж-1, У-17	3-83
Итого за обед		ККАЛ-1 044, Б-34, Ж-35, У-142	102-65
полдник			
200	Йогурт	ККАЛ-172, Б-6, Ж-5, У-26	21-20
189	Мандарины свежие	ККАЛ-87, Б-1, У-21	34-02
50	Язычок слоеный	ККАЛ-220, Б-10, Ж-12, У-25	17-00
Итого за полдник		ККАЛ-479, Б-17, Ж-17, У-72	72-22
Итого за день		ККАЛ-2 178, Б-77, Ж-74, У-301	232-43



Фельдшер

Мухомова Л.А.