

меню 7-11 лет

Выход шт.	Наименование блюда	н. ден. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
40	Салат свежий картофель, морковь, огурцы, капуста, лук, растительное масло	Калорийность-27, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-4
200	Суп-лапша домашняя картофель, морковь, лук, растительное масло, лапша	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-1
60	Куры отварные курица, лук, растительное масло	Калорийность-194, Белки-50, Жиры-15, Углеводы-1
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
200	Компот из сухофруктов яблоки, груши, сахар, вода	Калорийность-75, Углеводы-20
130	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17
Итого за Обед		Калорийность-507, Белки-61, Жиры-24, Углеводы-52
II завтрак		
150	Йогурт детский витаминизированный	Калорийность-100, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-11
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за II завтрак		Калорийность-147, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-21
Ужин		
50	Бефстроганов из отварного мяса говядины говядина, лук, морковь, растительное масло, сметана	Калорийность-94, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-4
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
20	Хлеб ржаной	Калорийность-37, Углеводы-10
200	Чай с сахаром чай, сахар, вода	Калорийность-37, Углеводы-10
124	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" пшено, рис, молоко, сахар	Калорийность-151, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-38
Итого за Ужин		Калорийность-340, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-65
Итого за день		Калорийность-994, Белки-83, Жиры-39, Углеводы-141



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "И."

Урманчина Г.



меню 12 лет и старше

Выход шт.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
5	Сыр	Калорийность-13, Белки-1, Жиры-1
155	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-14
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
200	Чай с сахаром	Калорийность-37, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-236, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-40
Обед		
60	Куры отварные	Калорийность-194, Белки-50, Жиры-15, Углеводы-1
50	Салат свежий	
225	Суп-лапша домашняя	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-1
160	Пюре картофельное	Калорийность-118, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-2
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-75, Углеводы-20
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-534, Белки-56, Жиры-25, Углеводы-60
II завтрак		
150	Йогурт детский витаминизированный	Калорийность-100, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-11
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за II завтрак		Калорийность-147, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-21
Итого за день		Калорийность-917, Белки-71, Жиры-34, Углеводы-121