



## Завтрак

	Наименование блюда, напитков	№ рецептуры	Выход,	Содержание основных питательных веществ			
				7-11 лет			
				белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, к кал
	Каша молочная вязкая манная	168	5/210	4,52	4,07	35,46	197,00
	Сыр «Российский»	42	1/30	6,96	8,85	0,00	109,20
	Какао с молоком	959	1/200	3,52	3,72	25,49	145,20
	Фрукт	97	1/100		0,8	0,8	19,6
	Хлеб пшеничный		1/40		1,2	0,15	6,3
						15.88	17.48

## Обед

	Наименование блюда, напитков	№ рецептуры	Выход, г. 7-11 лет	Выход, г. 11-18 лет	Содержание основных питательных веществ			
					7-11 лет			
					белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, к кал
	Салат из огурцов и помидоров с растительным маслом	15	1/60	1/100	0,59	3,69	2,24	44,52
	Бульон куриный с лапшой	143	1/250	1/300	18,94	8,4	7,8	22,73
	Тефтели	286	1/80	1/100	11,78	12,91	14,90	223,00
	Гречка рассыпчатая с маслом	679	5/150	5/150	7,46	5,61	35,84	230,45
	Компот из с/фруктов	868	1/200	1/200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб ржаной		1/80	1/120	1,9	0,3	20	86
					40.71	30.91	105.54	700.9