



от 6 - 10 лет

от 6 - 10 лет

Дата	Завтрак	вес	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
54-21м-2020	Курица отварная	60	19,3	1,4	0,7	92,9	35,28
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202	8,99
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,55	1,33	4,45	36,55	3,44
54-3гн-2020	чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	2,51
	банан	120	3,2	0,2	39,2	106,8	11,90
	хлеб	30	2	0,4	11,9	58,7	2,4
	Итого за завтрак	610	31,65	8,25	95,65	524,85	64,52
	Обед						
	Кукуруза сладкая	50	0,8	0,1	4,1	20,9	19
54-2с-2020	Борщ с капустой свежей с мясом и сметаной	200	7,9	4,1	12,42	114,3	15,62
54-12м-2020	Плов с курицей	150	13,7	13,6	12,2	314,6	42,97
54-22гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	15,4
	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	3,8
	итого за обед	660	29,9	21,8	74,82	700,6	96,79
	Завтрак						
	от 11 - 18 лет						
54-21м-2020	Курица отварная	80	25,7	2	0,9	123,8	40,06
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,55	1,33	4,45	36,55	5,08
54-1г-2020	Макароны отварные	200	5,3	5,5	32,8	202	10,97
54-3гн-2020	чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	2,51
фрукты	Банан	120	3,2	0,2	39,2	106,8	14,00
	хлеб	45	3	0,5	17,85	88,05	2,4
	Итого за завтрак	695	39,05	9,25	101,8	585,1	75,02
	Обед						
54-3з-2020	Кукуруза сладкая	75	0,8	0,1	3,1	10,8	20
54-2с-2020	Борщ с капустой свежей с мясом и сметаной	250	9,87	5,13	15,53	142,88	18,38
54-12м-2020	Плов с курицей	200	13,7	13,6	16,27	419,36	55,17
54-22гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	16,23
	Хлеб	30	2	0,4	11,9	58,7	2,74
	Итого	755	29,87	22,06	69,1	765,14	112,52



