|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **ТК** | **Наименование блюда** | **Выход**  **гр.** | **Выход**  **гр.** | | **ЭЦ**  **калории** | | **белки** | | | | **жиры** | | | **углеводы** | | **Цена** | **Фото блюд** |
|  | **1 день** | **7-11 лет** | **12лет и старше** | | **7-11 лет** | **12лет и старше** | **7-11 лет** | | **12лет и старше** | | **7-11 лет** | | **12лет и старше** | **7-11 лет** | **12лет и старше** |  |  |
|  | **Завтрак:** | **Питание 44,00руб.** | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 62-Т | Борщ с капустой и картофелем с мясом, со сметаной | 215 | 250 | | 112,47 | 153,36 | 4,26 | | 7,24 | | 6,59 | | 9,32 | 9,05 | 10,16 |  |
| 495-П | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 200 | | 92,13 | 102,37 | 0,36 | | 0,4 | | 0,07 | | 0,08 | 22,5 | 25 |  |
| 573-П | Хлеб пшеничный | 50 | 55 | | 117,5 | 129,25 | 3,8 | | 4,18 | | 0,4 | | 0,44 | 32,93 | 36,23 |  |
|  | Итого: | **445** | **505** | | **322,1** | **384,98** | **8,42** | | **11,82** | | **7,06** | | **9,84** | **64,48** | **71,39** | 44 |
|  | **Завтрак:** | **Питание 86,00руб.** | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 62-Т | Борщ с капустой и картофелем с мясом, со сметаной | 215 | 250 | | 112,47 | 153,36 | 4,26 | | 7,24 | | 6,59 | | 9,32 | 9,05 | 10,16 |  |
| 495-П | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 200 | | 92,13 | 102,37 | 0,36 | | 0,4 | | 0,07 | | 0,08 | 22,5 | 25 |  |
| 573-П | Хлеб пшеничный | 50 | 55 | | 117,5 | 129,25 | 3,8 | | 4,18 | | 0,4 | | 0,44 | 32,93 | 36,23 |  |
|  | Итого: | **445** | **505** | | **322,1** | **384,98** | **8,42** | | **11,82** | | **7,06** | | **9,84** | **64,48** | **71,39** | **86** |
|  | **Завтрак:** | **Питание 215,00руб.** | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 268-П | Омлет натуральный | 205 | 225 | 282,53 | | 307,87 | | 18,14 | | 19,95 | | 21,39 | 23,21 | 4,39 | 4,83 |  |
| 462-П | Какао с молоком | 180 | 200 | 81,06 | | 90,07 | | 2,95 | | 3,27 | | 2,27 | 2,52 | 12,22 | 13,58 |  |
| 72-П | Бутерброд с повидлом | 65 | 90 | 156,5 | | 216 | | 3,14 | | 4,68 | | 0,32 | 0,48 | 35,93 | 49,02 |  |
| 82-П | Фрукты | 100 | 100 | 47 | | 47 | | 0,4 | | 0,4 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 |  |
|  | Итого: | **550** | **615** | **567,09** | | **660,94** | | **24,62** | | **28,3** | | **24,38** | **26,61** | **62,35** | **77,23** |  |
|  | **Обед:** |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| 19-Т | Салат из свежих помидоров и огурцов | 80 | 100 | 59,38 | | 74,23 | | 0,72 | | 0,94 | | 4,92 | 6,15 | 2,78 | 3,47 |  |
| 62-Т | Борщ с капустой и картофелем с мясом, со сметаной | 215 | 250 | 112,47 | | 153,36 | | 4,26 | | 7,24 | | 6,59 | 9,32 | 9,05 | 10,16 |  |
| 307-П | Биточки рыбные | 100 | 120 | 134,58 | | 161,5 | | 12,86 | | 15,43 | | 4,73 | 5,67 | 10,16 | 12,19 |  |
| 408-П | Соус сметанный | 30 | 40 | 17,49 | | 23,32 | | 0,4 | | 0,53 | | 1,01 | 1,35 | 1,69 | 2,25 |  |
| 377-П | Пюре картофельное | 180 | 180 | 126 | | 126 | | 4,86 | | 4,86 | | 7,2 | 7,2 | 10,44 | 10,44 |  |
| 495-П | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 200 | 92,13 | | 102,37 | | 0,36 | | 0,4 | | 0,07 | 0,08 | 22,5 | 25 |  |
| 573-П | Хлеб пшеничный | 50 | 55 | 117,5 | | 129,25 | | 3,8 | | 4,18 | | 0,4 | 0,44 | 32,93 | 36,23 |  |
| 574-П | Хлеб ржаной | 45 | 70 | 76,86 | | 119,56 | | 2,97 | | 4,64 | | 0,54 | 0,84 | 15,03 | 23,38 |  |
|  | Итого: | **880** | **1015** | **736,42** | | **889,58** | | **30,26** | | **38,21** | | **25,46** | **31,05** | **104,58** | **123,12** | **215** |
|  | **Всего:** |  |  | **1303,51** | | **1550,53** | | **54,88** | | **66,51** | | **49,83** | **57,65** | **166,92** | **200,35** |  |

Меню составил зав.производством Езынги Т.А.