

## меню площадки (12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
50	<b>Помидор св с маслом раст</b> <i>помидоры свежие, масло растительное</i>	ККАЛ-55, Ж-5, У-2	13-81
70	<b>Оладьи из печени с рисом</b> <i>печень мясная, масло растительное, рис, масло сливочное, соль йодированная</i>	ККАЛ-171, Б-9, Ж-10, У-24	29-11
150	<b>Картофель молочный</b> <i>картофель св, масло сливочное, молоко сухое 25%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-130, Б-5, Ж-5, У-18	13-93
200	<b>Какао с молоком</b> <i>сахар-песок, молоко сухое 25%, какао-порошок</i>	ККАЛ-133, Б-4, Ж-4, У-20	9-12
56	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-145, Б-4, Ж-2, У-28	6-44
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-68, Б-3, У-13	3-06
<b>Итого за завтрак</b>		ККАЛ-702, Б-25, Ж-26, У-105	75-47
<u>обед</u>			
100	<b>Огурец св с маслом растит. зеленью</b> <i>огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-65, Б-1, Ж-9, У-3	18-79
250/10	<b>Борщ с картофелем, сметаной</b> <i>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</i>	ККАЛ-192, Б-2, Ж-5, У-22	18-26
280	<b>Рагу из кур</b> <i>картофель св, кури грудка, морковь св, лук репка, масло сливочное, томат-паста, мука в/с, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-413, Б-22, Ж-18, У-36	53-15
200	<b>Сок яблочный</b>	ККАЛ-110, Ж-1, У-27	17-15
76	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККАЛ-179, Б-6, Ж-1, У-37	6-38
50	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-85, Б-3, Ж-1, У-17	3-83
<b>Итого за обед</b>		ККАЛ-1 044, Б-34, Ж-35, У-142	117-56
<u>полдник</u>			
200	<b>Йогурт</b>	ККАЛ-172, Б-6, Ж-5, У-26	24-00
175	<b>Мандарины свежие</b>	ККАЛ-81, Б-1, У-20	36-75
50	<b>Круассан со сгущенкой</b>	ККАЛ-175, Б-2, Ж-1, У-49	16-00
<b>Итого за полдник</b>		ККАЛ-428, Б-9, Ж-6, У-95	76-75
<b>Итого за день</b>		ККАЛ-2 174, Б-68, Ж-67, У-342	269-78



III Лоскутова  
О.П.



Фельдшер

*Омстарева А.В.*  
D

## меню площадки (7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
30	<b>Помидор св с маслом раст</b> <i>помидоры свежие, масло растительное</i>	ККАЛ-33, Ж-3, У-1	8-28
80	<b>Оладьи из печени с рисом</b> <i>печень лососная, масло растительное, рис, масло сливочное, соль йодированная</i>	ККАЛ-195, Б-10, Ж-11, У-27	33-27
150	<b>Картофель туш в соусе с луком</b> <i>картофель св, лук репка, масло сливочное, сметана 15%, лука в/с, молоко сухое 25%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-148, Б-3, Ж-4, У-18	19-52
200	<b>Какао с молоком</b> <i>сахар-песок, молоко сухое 25%, какао-порошок</i>	ККАЛ-133, Б-4, Ж-4, У-20	9-12
40	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-104, Б-3, Ж-1, У-20	4-60
30	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-30
12	<b>Мармелад</b>	ККАЛ-39, У-11	3-12
<b>Итого за завтрак</b>		ККАЛ-703, Б-22, Ж-23, У-107	80-21
<u>обед</u>			
60	<b>Огурец св с маслом растит. зеленью</b> <i>огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-39, Ж-5, У-2	11-27
200	<b>Борщ с картофелем, сметаной</b> <i>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</i>	ККАЛ-148, Б-2, Ж-4, У-17	14-04
240	<b>Рагу овощное детское с мясом.</b> <i>картофель св, свинина п/ф, капуста белокочанная свежая, морковь св, лук репка, масло сливочное, мука в/с, соль йодированная</i>	ККАЛ-274, Б-16, Ж-13, У-25	41-26
200	<b>Сок яблочный</b>	ККАЛ-110, Ж-1, У-27	17-15
55	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККАЛ-129, Б-4, У-27	4-61
30	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-51, Б-2, У-10	2-30
<b>Итого за обед</b>		ККАЛ-751, Б-24, Ж-23, У-108	90-63
<u>полдник</u>			
200	<b>Йогурт</b>	ККАЛ-172, Б-6, Ж-5, У-26	24-00
175	<b>Мандарины свежие</b>	ККАЛ-81, Б-1, У-20	36-75
60	<b>Круассан премиум</b>	ККАЛ-175, Б-2, Ж-1, У-49	25-00
<b>Итого за полдник</b>		ККАЛ-428, Б-9, Ж-6, У-95	85-75
<b>Итого за день</b>		ККАЛ-1 882, Б-55, Ж-52, У-310	256-59



ИП Лоскутова



Федальтер

Дмитриева А.В.  
Ф