

Меню 2 трёх (11-14 лет)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
2-й завтрак 27%					
Салат "Огонёк" с маслом растительным фирменное блюдо	50	0.539	4.667	3.091	57.041
Котлета "Кветка" фирменное блюдо	70	10.783	13.427	8.467	201.998
Макаронные изделия отварные	100	3.167	2.562	21.338	121.745
Растворимый кофейный напиток с молоком	200	1.246	1.1	15.588	79.992
Бутерброд с сыром (без масла)	30/20	6.364	5.553	13.608	131.283
Хлеб ржаной	20	0.837	0.176	7.866	36.468
	Итого	22.935	27.484	69.958	628.527
Обед 33%					
Салат картофельный с зеленым горошком с маслом растительным	100	3.02	10.769	9.65	149.885
Суп картофельный с крупой рисовой	200	1.618	3.318	13.221	90.209
Голубцы любительские (свинина)	180	11.883	25.001	18.516	354.872
Компот из свежих плодов (яблоки) с витамином С фирменное блюдо	200/50	0.142	0.141	17.001	70.092
Хлеб ржаной	30	1.255	0.264	11.799	54.702
Хлеб пшеничный	30	2.056	0.502	13.608	67.365
	Итого	19.975	39.994	83.795	787.124
Полдник 15%					
Шарлотка с яблоками "Цудоуная" фирменное блюдо	70	3.768	3.674	30.166	170.028
Йогурт питьевой	200	8.9	2.64	15.3	126
Апельсин	150	1.202	0.264	10.935	54
	Итого	13.869	6.578	56.401	350.028
	Итого за день	56.78	74.06	210.15	1765.68
	Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У	13.1%	38.6%	48.3%	