

Меню 2 трёх (6-11 лет)

|                                                                | Выход, г. | Белки  | Жиры   | Углеводы | Энергетическая ценность |
|----------------------------------------------------------------|-----------|--------|--------|----------|-------------------------|
| 2-й завтрак 26%                                                |           |        |        |          |                         |
| Салат "Огонёк" с маслом растительным фирменное блюдо           | 50        | 0.539  | 4.667  | 3.091    | 57.041                  |
| Котлета "Кветка" фирменное блюдо                               | 50        | 7.702  | 9.591  | 6.048    | 144.285                 |
| Макаронные изделия отварные                                    | 100       | 3.167  | 2.562  | 21.338   | 121.745                 |
| Растворимый кофейный напиток с молоком                         | 180       | 1.121  | 0.99   | 14.029   | 71.993                  |
| Бутерброд с сыром (без масла)                                  | 20/20     | 5.678  | 5.386  | 9.072    | 108.828                 |
| Хлеб ржаной                                                    | 20        | 0.837  | 0.176  | 7.866    | 36.468                  |
| Итого                                                          | 19.044    | 23.371 | 61.444 | 540.359  |                         |
| Обед 33%                                                       |           |        |        |          |                         |
| Салат картофельный с зеленым горошком с маслом растительным    | 80        | 2.416  | 8.615  | 7.72     | 119.908                 |
| Суп картофельный с крупой рисовой                              | 200       | 1.618  | 3.318  | 13.221   | 90.209                  |
| Голубцы любительские (свинина)                                 | 150       | 9.903  | 20.834 | 15.43    | 295.726                 |
| Компот из свежих плодов (яблоки) с витамином С фирменное блюдо | 180/50    | 0.128  | 0.127  | 15.301   | 63.083                  |
| Хлеб ржаной                                                    | 20        | 0.837  | 0.176  | 7.866    | 36.468                  |
| Хлеб пшеничный                                                 | 30        | 2.056  | 0.502  | 13.608   | 67.365                  |
| Итого                                                          | 16.958    | 33.572 | 73.146 | 672.759  |                         |
| Полдник 16%                                                    |           |        |        |          |                         |
| 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                                                       | 120       | 0.961  | 0.211  | 8.748    | 43.2                    |
| Итого                                                          | 13.629    | 6.525  | 54.214 | 339.228  |                         |
| Итого за день                                                  | 49.63     | 63.47  | 188.8  | 1552.35  |                         |
| Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У                         | 13%       | 37.6%  | 49.4%  |          |                         |