

Меню 4 трёх (11-14 лет)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
2-й завтрак 26%					
Салат из свежих помидоров (с репч луком) с маслом	50	0.47	4.963	1.979	56.065
"Котлеты по-киевски" фирменное блюдо	70	7.575	13.737	12.199	207.288
Каша вязкая гречневая	120	3.293	3.525	16.313	112.722
Какао с молоком с витамином С	200/50	3.354	2.816	18.707	119.264
Бутерброд с маслом	20/5	1.406	3.524	9.131	74.655
Хлеб ржаной	20	0.837	0.176	7.866	36.468
Итого		16.934	28.741	66.195	606.462
Обед 34%					
Салат "Студенческий"	80	2.578	7.77	6.349	107.169
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.038	3.346	15.082	99.346
Колбаски мясные с сыром (свинина) фирменное блюдо	80	9.81	21.468	9.654	277.089
Капуста тушеная (белокочанная свежая)	150	3.413	4.797	14.606	116.861
Компот из сухофруктов "Школьный" фирменное блюдо	200	0.308	0	22.045	87.869
Хлеб ржаной	20	0.837	0.176	7.866	36.468
Хлеб пшеничный	30	2.056	0.502	13.608	67.365
Итого		21.039	38.059	89.21	792.166
Полдник 14%					
Запеканка из творога со сметаной	100/15	15.084	13.393	17.248	256.868
Напиток яблочный фирменное блюдо	200	0.142	0.141	17.001	70.092
Итого		15.226	13.534	34.249	326.96
Итого за день		53.2	80.33	189.65	1725.59
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		12.5%	42.8%	44.6%	