

Меню 4 трёх (6-11 лет)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
2-й завтрак 27%					
Салат из свежих помидоров (с репч луком) с маслом	50	0.47	4.963	1.979	56.065
"Котлеты по-киевски" фирменное блюдо	60	6.493	11.775	10.456	177.675
Каша вязкая гречневая	120	3.293	3.525	16.313	112.722
Какао с молоком с витамином С	180/50	3.018	2.534	16.837	107.338
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		15.517	26.497	62.581	564.923
Обед 32%					
Салат "Студенческий"	50	1.611	4.856	3.968	66.981
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.038	3.346	15.082	99.346
Колбаски мясные с сыром (свинина) фирменное блюдо	70	8.584	18.784	8.447	242.453
Капуста тушеная (белокочанная свежая)	120	2.73	3.838	11.685	93.488
Компот из сухофруктов "Школьный" фирменное блюдо	180	0.277	0	19.84	79.082
Хлеб ржаной	20	0.837	0.176	7.866	36.468
Хлеб пшеничный	20	1.371	0.334	9.072	44.91
Итого		17.448	31.335	75.96	662.728
Полдник 16%					
Запеканка из творога со сметаной	100/15	15.084	13.393	17.248	256.868
Напиток яблочный фирменное блюдо	180	0.128	0.127	15.301	63.083
Итого		15.212	13.52	32.548	319.951
Итого за день		48.18	71.35	171.09	1547.6
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		12.6%	42.4%	44.9%	