

Меню 6 трёх (11-14 лет)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
2-й завтрак 27%					
Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	0.763	2.685	4.766	46.845
Нагетсы "Куручка ряба" фирменное блюдо	60	13.769	14.76	7.446	221.862
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 маслом	30/8	2.113	5.606	13.702	114.957
Хлеб ржаной	30	1.255	0.264	11.799	54.702
Итого		22.312	26.976	74.638	640.103
Обед 33%					
Огурец свежий (порциями)	60	0.427	0.053	1.404	7.56
Суп молочный с крупой рисовой	200	4.876	5.174	17.589	146.563
Зразы из свинины с сыром фирменное блюдо	80	13.061	25.14	4.281	302.253
Каша вязкая гречневая	150	4.116	4.406	20.391	140.903
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		25.934	35.679	86.073	789.438
Полдник 16%					
Ватрушки с творогом	75	7.988	5.008	29.608	196.773
Йогурт питьевой	200	8.9	2.64	15.3	126
Апельсин	150	1.202	0.264	10.935	54
Итого		18.089	7.912	55.843	376.773
Итого за день		66.34	70.57	216.55	1806.31
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		15%	36.1%	48.9%	