

Меню 6 трёх (6-11 лет)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
2-й завтрак 25%					
Салат из белокочанной капусты с огурцами	50	0.635	2.238	3.972	39.038
Нагетсы "Куручка ряба" фирменное блюдо	50	11.474	12.3	6.205	184.885
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 маслом	20/5	1.406	3.524	9.131	74.655
Хлеб ржаной	20	0.837	0.176	7.866	36.468
Итого		18.641	21.79	62.54	528.783
Обед 33%					
Огурец свежий (порциями)	40	0.285	0.035	0.936	5.04
Суп молочный с крупой рисовой	200	4.876	5.174	17.589	146.563
Зразы из свинины с сыром фирменное блюдо	70	11.428	21.997	3.746	264.471
Каша вязкая гречневая	120	3.293	3.525	16.313	112.722
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		22.904	31.536	75.359	695.713
Полдник 17%					
Ватрушки с творогом	75	7.988	5.008	29.608	196.773
Йогурт питьевой	200	8.9	2.64	15.3	126
Апельсин	120	0.961	0.211	8.748	43.2
Итого		17.849	7.86	53.656	365.973
Итого за день		59.39	61.19	191.55	1590.47
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		15.2%	35.6%	49.2%	