

Меню 7 трёх (6-11 лет)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
2-й завтрак 26%					
Салат "Щедрая осень" с кукурузой с маслом растительным	50	1.288	5.669	1.625	64.031
Котлеты "Классные" фирменное блюдо	60	7.673	12.421	6.556	172.939
Каша вязкая рисовая	120	1.639	2.907	16.651	101.719
Чай с сахаром с витамином С	180/50	0.16	0.04	8.116	32.335
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	17.275	26.599	49.886	516.319
Обед 34%					
Помидоры свежие (порциями)	30	0.294	0.053	1.026	6.21
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4.039	3.515	15.595	111.564
Митболы фирменное блюдо	70	8.137	14.157	7.679	194.687
Картофель тушеный фирменное блюдо	120	2.223	7.802	17.725	151.653
Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0.288	0	21.071	83.994
Хлеб ржаной	30	1.255	0.264	11.799	54.702
Хлеб пшеничный	30	2.056	0.502	13.608	67.365
	Итого	18.291	26.292	88.504	670.174
Полдник 14%					
Сырные палочки фирменное блюдо	50	5.072	5.828	21.078	157.796
Сок	180	0.961	0	17.82	75.168
Яблоко	120	0.427	0.422	10.584	48.6
	Итого	6.46	6.251	49.482	281.564
	Итого за день	42.03	59.14	187.87	1468.06
	Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У	11.5%	36.8%	51.6%	