

Меню 8 трѐх (6-11 лет)

|                                                        | Выход, г. | Белки  | Жиры   | Углеводы | Энергетическая ценность |
|--------------------------------------------------------|-----------|--------|--------|----------|-------------------------|
| 2-й завтрак 25%                                        |           |        |        |          |                         |
| Салат "Белка" фирменное блюдо                          | 50        | 1.525  | 4.389  | 2.412    | 56.34                   |
| Галки рыбные запеченные фирменное блюдо                | 70        | 8.459  | 8.04   | 6.778    | 135.505                 |
| Пюре картофельное                                      | 120       | 2.305  | 3.437  | 15.862   | 105.299                 |
| Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) с витамином С | 180/50    | 0.288  | 0      | 21.071   | 83.994                  |
| 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                                                  |           | 14.82  | 19.566 | 63.12    | 492.261                 |
| Обед 35%                                               |           |        |        |          |                         |
| Салат "Студенческий"                                   | 50        | 1.611  | 4.856  | 3.968    | 66.981                  |
| Борщ с капустой (свежей) и картофелем со сметаной      | 200/10    | 1.703  | 4.916  | 10.017   | 92.207                  |
| Шницель натуральный рубленый (свинина)                 | 60        | 9.796  | 21.427 | 5.878    | 262.015                 |
| Каша вязкая перловая                                   | 120       | 2.168  | 2.93   | 15.512   | 99.393                  |
| Напиток яблочный фирменное блюдо                       | 180       | 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                                                  |           | 18.3   | 34.933 | 72.15    | 687.512                 |
| Полдник 15%                                            |           |        |        |          |                         |
| Гренки "Лакомка" фирменное блюдо                       | 50        | 2.855  | 4.847  | 15.662   | 120.05                  |
| Йогурт питьевой                                        | 200       | 8.9    | 2.64   | 15.3     | 126                     |
| Апельсин                                               | 150       | 1.202  | 0.264  | 10.935   | 54                      |
| Итого                                                  |           | 12.957 | 7.751  | 41.897   | 300.05                  |
| Итого за день                                          |           | 46.08  | 62.25  | 177.17   | 1479.82                 |
| Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У                 |           | 12.6%  | 38.7%  | 48.6%    |                         |