

Меню 9 трёх (6-11 лет)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
2-й завтрак 24%					
Салат "Заря" (с маслом растительным)	50	1.199	5.204	3.143	64.999
Бифштекс "Смачны" фирменное блюдо	50	8.524	10.414	2.214	139.403
Каша вязкая гречневая	100	2.744	2.937	13.594	93.935
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	19.142	24.157	44.006	475.969
Обед 34%					
Помидоры свежие (порциями)	40	0.392	0.07	1.368	8.28
Суп картофельный с крупой перловой	200	2.031	3.36	15.439	101.369
Тефтели (свинина) (с соусом красным основным)	60/50	6.945	16.373	11.519	226.297
Макаронные изделия отварные	100	3.167	2.562	21.338	121.745
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0.142	0.141	21.492	88.056
Хлеб ржаной	30	1.255	0.264	11.799	54.702
Хлеб пшеничный	30	2.056	0.502	13.608	67.365
	Итого	15.988	23.271	96.562	667.814
Полдник 16%					
Пирожки печеные (с творогом) фирменное блюдо	70	6.802	5.535	25.861	181.669
Сок	180	0.961	0	17.82	75.168
Яблоко	150	0.534	0.528	13.23	60.75
	Итого	8.297	6.063	56.911	317.587
	Итого за день	43.43	53.49	197.48	1461.37
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		12%	33.5%	54.5%	