



Меню 7-11 лет

День 4

06.03.2025г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Рыба тушеная в томате с овощами	140	125,93	8,02	8,45	4,54
	Рис отварной	90	137,64	2,30	3,59	24,03
	Какао с молоком	200	147,36	3,88	3,10	25,06
	Хлеб пшеничный	30	64,08	2,37	0,30	14,49
	Хлеб ржаной	20	42,8	0,94	0,14	9,96
	Яблоко	100	47	0,40	0,40	9,80
	Итого	540	564,81	17,91	15,98	87,88
	Цена	132,56				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	89,75	1,77	4,95	12,90
	Зеленый горошек консервированный	60	40,32	0,62	3,64	1,28
	Биточки паровые	100	210,19	13,29	10,85	9,10
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	150	234,39	7,59	5,19	42,02
	Сок фруктовый	200	84,44	1,00	0,00	20,20
	Хлеб пшеничный	20	42,72	1,58	0,20	9,66
	Хлеб ржаной	20	42,8	0,94	0,14	9,96
	Слива	100	44	0,80	0,30	9,60
	Итого	900	788,61	27,59	25,27	114,72
	Цена	172,18				