



Меню 7-11 лет

День 6

13.01.2025г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	220	305,69	9,70	11,51	40,83
	Сыр (порциями) (Российский)	20	72,8	4,64	5,90	0,00
	Чай с лимоном и сахаром	200	30,82	0,26	0,00	7,24
	Хлеб пшеничный	20	42,72	1,58	0,20	9,66
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	108	3,20	0,40	20,00
	Итого	500	560,03	19,38	18,01	77,73
	Цена	90,43				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	Суп картофельный	200	93,38	2,02	2,38	15,88
	Поджарка (свинина)	100	284,05	13,69	18,22	5,45
	Капуста тушеная (из свежей капусты)	210	165,71	5,44	5,63	27,01
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	99,2	0,06	0,06	24,64
	Хлеб пшеничный	30	64,08	2,37	0,30	14,49
	Хлеб ржаной	40	85,6	1,88	0,28	19,92
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	108	3,20	0,40	20,00
	Итого	780	792,02	25,46	26,87	107,39
	Цена	175,73				