

18.11.24г

Меню 7-11 лет

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	150	175,4	3,82	6,49	24,31	
	кофейный напиток с молоком	200	98,3	3,02	2,72	14,48	
	хлеб ржаной	20	42,8	0,94	0,14	9,96	
	хлеб пшеничный	30	64,08	2,37	0,3	14,49	
	сыр	20	72,8	4,64	5,9	0,0	
	масло	10	56,6	0,13	6,15	0,17	
	яблоко	100	47	0,4	0,4	9,8	
	Итого		530	556,98	15,32	22,1	73,21
	Цена		86,76				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
обед	Рассольник	200	93,02	2,00	4,26	19,84	
	Котлета	100	244,43	18,52	11,88	18,82	
	Рагу из овощей	200	198,3	3,58	11,54	19,58	
	Напиток из плодов шиповника	200	88,2	0,68	0,28	20,76	
	хлеб ржаной	20	42,8	0,94	0,14	9,96	
	хлеб пшеничный	40	85,44	3,16	0,4	19,32	
	Слива	100	44	0,8	0,3	9,6	
	Итого		860	796,19	29,68	28,8	115,88
	Цена		168,03				

