



Меню 7-11 лет

День 2

19.11.24г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	салат из белокочанной капусты	40	33,05	0,77	1,64	3,75
	тефтели 2 вариант	120	190,33	9,95	8,04	12,35
	хлеб ржаной	20	42,80	0,94	0,14	9,96
	хлеб пшеничный	40	85,44	3,16	0,40	19,32
	макаронные изделия отварные с маслом	100	152,77	3,58	5,11	152,77
	чай с лимоном и сахаром	200	30,82	0,28	0,00	7,24
	Цена	91,15				
	Итого	500	535,21	18,96	15,33	75,08

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	борщ с капустой и картофелем	200	86,84	1082,00	4,14	10,72
	салат из свеклы отварной	60	46,78	0,90	2,46	5,28
	котлеты рыбные	200	147,17	14,85	6,55	7,97
	картофель отварной	180	180,00	3,46	6,79	23,95
	хлеб пшеничный	30	64,08	2,37	0,30	14,49
	хлеб ржаной	20	42,80	0,94	0,14	9,96
	сок фруктовый	200	84,44	1,00	0,00	20,26
	мармелад	40	120,00	0,04	0,00	28,96
	Итого	830	772,11	25,18	20,38	121,56
	Цена	128,19				