



Меню 7-11 лет

День 5

22.11.24г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салат из квашеной капусты	40	30,69	0,40	2,02	2,68
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	213	12,29	13,05	11,16
	Пюре картофельное	100	81,59	1,85	2,92	11,90
	Сок фруктовый	200	84,44	1,00	0,00	20,20
	Хлеб пшеничный	30	64,08	2,37	0,30	14,49
	Хлеб ржаной	20	42,8	0,94	0,14	9,96
	Фрукты св. (яблоко)*	100	47	0,40	0,40	9,80
	Итого	590	563,6	19,25	18,83	80,19
Цена	119,23					

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	97,64	2,30	2,36	16,56
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	275,9	15,58	18,43	13,07
	Рагу из овощей	200	198,3	3,58	11,54	19,58
	Компот из сухофруктов	200	89,78	0,56	0,02	21,74
	Хлеб пшеничный	45	96,12	3,56	0,45	21,73
	Хлеб ржаной	20	42,8	0,94	0,14	9,96
	Итого	765	800,54	26,52	32,94	102,64
	Цена	130,21				