

27.09.24г

Меню 7-11 лет

День 10



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	котлета домашняя (свин/гов)	100	275,90	15,58	18,48	13,07
	чай с лимоном	200	98,30	3,02	2,72	14,48
	хлеб ржаной	30	64,20	1,41	0,21	14,94
	хлеб пшеничный	40	85,44	3,16	0,40	19,32
	каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	100	100,00	4,09	2,51	24,04
	Овощи натуральные свежие (помидор)	40	7,96	0,24	0,08	1,68
	Итого	510	574,40	24,62	21,63	83,23
	Цена	118,09				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	суп -лапша домашняя	200	95,50	4,20	5,60	21,14
	отбивная из мяса птицы	100	213,00	12,29	13,05	11,16
	пюре картофельное	150	122,38	2,78	4,38	17,85
	салат из квашеной капуста	60	46,04	0,59	3,03	4,02
	хлеб пшеничный	40	85,44	3,16	0,40	19,32
	хлеб ржаной	30	64,20	1,41	0,21	14,94
	яблоко	100	47,00	0,40	0,40	9,80
	сок фруктовый	200	64,28	0,16	0,16	15,90
	Итого	870	736,60	25,36	27,00	113,45
	Цена	131,31				