



Меню 7-11 лет

День 7

08.10.24г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салат из свеклы отварной	40	34,78	0,60	2,04	3,52
	Плов из свинины 40/80	120	252	20,64	7,44	25,56
	Компот из сухофруктов	200	89,78	0,56	0,02	21,74
	Хлеб пшеничный	40	85,44	3,16	0,40	19,32
	Хлеб ржаной	20	42,8	0,94	0,14	9,96
	Фрукты (слива)*	100	44	0,80	0,30	9,60
	Итого	520	548,8	26,70	10,34	89,70
	Цена	82,88				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	Рассольник	200	93,02	2,00	4,26	19,84
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	7,2	0,42	0,06	1,14
	Котлеты (особые свин/говяд) (с соусом)	120	239,67	17,39	12,93	14,10
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	227,66	5,57	6,87	34,96
	Сок фруктовый	200	84,44	1,00	0,00	20,20
	Хлеб пшеничный	20	42,72	1,58	0,20	9,66
	Хлеб ржаной	20	42,8	0,94	0,14	9,96
	Фрукты св. (яблоко)	100	47	0,40	0,40	9,80
	Итого	850	784,51	29,30	24,86	119,66
	Цена	158,63				