



Меню 7-11 лет

День 8

09.10.24г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Птица тушеная в соусе (завтрак)	100	177,95	15,95	11,11	3,38
	Рагу из овощей (завтрак)	130	89,99	2,17	3,54	12,09
	Какао с молоком	200	147,36	3,88	3,10	25,06
	Хлеб пшеничный	40	85,44	3,16	0,40	19,32
	Хлеб ржаной	30	64,2	1,41	0,21	14,94
	Итого	500	564,94	26,57	18,36	74,79
	Цена	93,80				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	126,34	6,28	5,04	18,72
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	160	158,22	10,13	10,07	6,81
	Рис отварной (обед)	180	251,64	4,37	6,44	44,03
	Компот из сухофруктов	200	64,28	0,16	0,16	15,90
	Хлеб пшеничный	40	85,44	3,16	0,40	19,32
	Хлеб ржаной	20	42,8	0,94	0,14	9,96
	Итого	740,00	728,72	25,04	22,25	114,74
	Цена	200,47				