



МЕНЮ

Возрастная категория: 7-11 лет

Школа Отд./корп 2 День

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	231/2013	Каша рисовая	185	213,16	6,38	7,62	29,78
	108/2013	Хлеб пшеничный	25	108,50	3,80	0,45	24,85
	578/2012	Булочка "Веснушка"	60	153	6,7	9,5	9,9
	497/2013	Какао с молоком	200	99,77	3,48	2,86	15,02
			470	574,43	20,36	20,43	79,55
Обед	102	Суп картофельный с горохом и курой	200\20	148,25	5,48	5,26	16,53
	381/2013	Котлета с подливой	90\30	291,15	12,87	18,87	15,32
	237/2013	Греча отварная, огурец св.	150\30	478,40	18,60	4,40	88,60
	493/2013	Чай с сахаром	215	39,40	0,00	0,00	10,50
	108/2013	Хлеб пшеничный	50	108,50	3,80	0,45	24,85
			1065,70	40,75	28,98	155,80	
Полдник	450	Шаньга наливная	50	340,20	5,88	5,92	40,82
	377	Кисель	200	62,98	0,02	0,02	15,67
			250	403,18	5,90	5,94	56,49
Ужин	429/2013	Картофельное пюре	150	196,27	3,99	6,24	26,58
	174/2013	Голубцы ленивые	90	232,93	12,93	10,31	19,93
	108/2013	Хлеб пшеничный	50	108,5	3,8	0,45	24,85
	495/2013	Чай с молоком	230	64,90	1,09	0,94	13,03
		290	602,60	21,81	17,94	84,39	
2 ужин	515/2013	Молоко	200	106,00	5,80	5,00	9,60
	401/2013	Гребешок с повидлом	70	153,00	6,70	9,50	9,90
		270	259,00	12,50	14,50	19,50	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1545	2904,91	101,32	87,79	395,73