



МЕНЮ

Возрастная категория: 7-11 лет

Школа Отд./корп Дата: День

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценность (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	258	Каша ячневая	185	299,00	8,72	12,86	37,12
	541	Ватрушка с картофелем	50	147,50	4,50	2,12	27,80
	503	Кисель	200	122,00	1,40	0,00	29,00
	108/2013	Хлеб пшеничный	25	108,50	3,80	0,45	24,85
			460	677,00	18,42	15,43	118,77
Обед	142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	230	198,50	5,48	5,26	16,53
	212/2012	Картошка тушеная с тушенкой	150	201,00	4,00	13,50	16,00
	108/2013	Хлеб пшеничный	50	108,50	3,80	0,45	24,85
	493/2013	Чай с сахаром	215	39,40	0,00	0,00	10,50
	588/2013	Печенье Сердечки	46	120,03	2,94	2,96	20,42
			691	667,43	16,22	22,17	88,30
Полдник	450/2013	Сушка	50	430,00	6,53	25,52	61,11
	495/2013	Чай с молоком	230	64,90	1,09	0,94	13,03
			280	494,90	7,62	26,46	74,14
Ужин	429/2013	Картофельное пюре	150	196,27	3,99	6,24	26,58
	308/2018	Котлета рыбная	90	113,00	13,90	2,10	9,60
	108/2013	Хлеб пшеничный	25	108,50	3,80	0,45	24,85
	493/2013	Чай с сахаром	215	39,40	0,00	0,00	10,50
			480	457,17	21,69	8,79	71,53
2 ужин	515/2013	Ряженка	200	106,00	5,80	5,00	9,60
			200	106,00	5,80	5,00	9,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			2111	2402,50	69,75	77,85	362,34