



МЕНЮ

Возрастная категория: 7-11 лет

Школа  Отд./корп

Дата:  День

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	268/2013	Каша рисовая молочная	210	345,90	6,82	9,48	40,70
	578/2012	Булочка домашняя	75	343,00	8,12	37,81	62,10
	108/2013	Хлеб пшеничный	25	108,50	3,58	0,45	24,85
	495/2013	Чай с молоком	230	64,90	1,09	0,94	13,03
			<b>310</b>	<b>862,30</b>	<b>19,61</b>	<b>48,68</b>	<b>140,68</b>
Обед	157/2013	Суп карт.гороховый	230	165,78	3,57	2,67	8,95
	075/2013	Тефтели	75\30	195,18	17,51	8,90	11,29
	101/2012	Рис	150	237,00	18,00	54,00	23,90
	507/2013	Компот из св.яблок	200	39,40	0,00	0,00	10,50
	450/2013	Вафли	50	430,00	6,53	25,52	61,11
	108/2013	Хлеб пшеничный	50	108,50	3,58	0,45	24,85
			<b>680</b>	<b>1175,86</b>	<b>49,19</b>	<b>91,54</b>	<b>140,60</b>
Полдник	554	Булочка "Выборская"	50	72,80	4,64	5,90	0,00
	493/2013	Чай с сахаром	215	40,19	0,00	0,00	10,05
			<b>50</b>	<b>112,99</b>	<b>4,64</b>	<b>5,90</b>	<b>10,05</b>
Ужин	407/2013	Рагу из птицы	200	241,64	13,64	24,12	8,84
	493/2013	Чай с сахаром	215	40,19	0,00	0,00	10,05
	108/2013	Хлеб пшеничный	25	108,50	3,58	0,45	24,85
			<b>490</b>	<b>390,33</b>	<b>17,22</b>	<b>24,57</b>	<b>43,74</b>
2 ужин	515/2013	Кефир	200	106,00	5,80	5,00	9,60
			<b>200</b>	<b>106,00</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1730</b>	<b>2647,48</b>	<b>96,46</b>	<b>175,69</b>	<b>344,67</b>