



## МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

## 3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Макароны с сыром	150	6,67	5	29,3	186
Печенье	60	4,50	6	46,0	253
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45
Фрукт	150	1	1	17,40	73
Чай	200	0,02	0	9,79	37
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>13,11</b>	<b>11</b>	<b>111,85</b>	<b>594</b>
<b>Обед</b>					
Помидоры порционные свежие	60	0,4	0	2,53	13
Борщ с капустой и картофелем	200	1,81	4	8,16	91
Котлета "Фунтик" с соусом	100	11,48	19,17	13,5	272
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,92	4,99	46,66	255
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0	13,55	63
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0	9,79	37
<b>Итого за Обед</b>	<b>742,5</b>	<b>24,74</b>	<b>29</b>	<b>94,19</b>	<b>731</b>
<b>Полдник</b>					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52
Ватрушка с конфитюром	100	6,71	6	44,47	263
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>7,17</b>	<b>6</b>	<b>76,52</b>	<b>403</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1752,5</b>	<b>45,02</b>	<b>46</b>	<b>282,56</b>	<b>1 729</b>

Директор

Зав. производством



Солнышкина О.И.

Баруздина О.Е.



## МЕНЮ дети от 12 до 18 лет 3 день, 2 недели

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Макароны с сыром	200	8,89	6,24	39,0	247,80
Печенье	60	4,50	5,88	46,0	253,40
Фрукт	150	0,60	0,60	17,40	73,02
Чай	215	0,02	0,00	9,79	40,12
<b>Цена комплекса 75 р. Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>14,01</b>	<b>12,72</b>	<b>112,23</b>	<b>614,34</b>
<b>Обед</b>					
Помидоры свежие	100	0,60	0,20	4,20	21,40
Борщ с капустой и картофелем	250	2,62	6,06	13,23	113,20
Котлета "Фунтик" с соусом	100	11,48	19,17	13,5	271,93
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,70	5,99	55,99	306,40
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79	37,32
<b>Цена комплекса 75 р. Итого за Обед</b>	<b>895</b>	<b>29,71</b>	<b>32,20</b>	<b>123,82</b>	<b>875,95</b>
<b>Полдник</b>					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52
Ватрушка с конфитюром	100	6,71	6	44,47	263
<b>Цена комплекса 75 р. Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>7,17</b>	<b>6</b>	<b>76,52</b>	<b>403</b>

Директор

Солнышкина О.И.

Зав. Производством

Баруздина О.Е.

