



МЕНЮ

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет)



ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Омлет натуральный (Белки - 14,68 г, Жиры - 19,97 г, Углеводы - 2,68 г. Энергетическая ценность 249,13 Ккал)	150	
2	Чай с сахаром (Белки - 0,07 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 15,00 г. Энергетическая ценность 60,00 Ккал)	200/15	
3	Хлеб пшеничный (Белки - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,49 г. Энергетическая ценность 70,14 Ккал)	30	
4	Хлеб ржано-пшеничный (Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал)	20	
5	Йогурт (Белки - 5,00 г, Жиры - 3,20 г, Углеводы - 3,50 г. Энергетическая ценность 68,00 Ккал)	100	
6			
7			
8	Итого	515	
	Стоимость		49,63

ОБЕД

1	Салат "Степной" (Белки - 0,90 г, Жиры - 3,06 г, Углеводы - 5,29 г. Энергетическая ценность 43,00 Ккал)	60	
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем (Белки - 2,57 г, Жиры - 2,78 г, Углеводы - 15,69 г. Энергетическая ценность 109,00 Ккал)	250	
3	Гуляш (Белки - 9,75 г, Жиры - 12,38 г, Углеводы - 3,75 г. Энергетическая ценность 150,93 Ккал)	90	
4	Каша рассыпчатая рисовая (Белки - 3,60 г, Жиры - 4,33 г, Углеводы - 37,53 г. Энергетическая ценность 203,55 Ккал)	150	
5	Компот из смеси сухофруктов (Белки - 0,59 г, Жиры - 0,08 г, Углеводы - 28,92 г. Энергетическая ценность 119,52 Ккал)	180	
6	Хлеб пшеничный (Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,32 г. Энергетическая ценность 93,52 Ккал)	40	
7	Хлеб ржано-пшеничный (Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал)	20	
8	Итого	790	
9	Кислота аскорбиновая	35 мг	
	Стоимость		59,45