



МЕНЮ

Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)



ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Масло сливочное (порциями) \\Белки - 0,08 г, Жиры - 7,25 г, Углеводы - 0,13 г. Энергетическая ценность 66,00 Ккал\\	10	
2	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным \\Белки - 4,55 г, Жиры - 7,03 г, Углеводы - 26,25 г. Энергетическая ценность 186,00 Ккал\\	150/5	
3	Какао с молоком \\Белки - 3,67 г, Жиры - 3,18 г, Углеводы - 15,82 г. Энергетическая ценность 106,74 Ккал\\	180	
4	Хлеб пшеничный \\Белки - 1,58 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 9,66 г. Энергетическая ценность 46,76 Ккал\\	20	
5	Хлеб ржано-пшеничный \\Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\\	30	
6	Мандарин \\Белки - 0,96 г, Жиры - 0,24 г, Углеводы - 9,00 г. Энергетическая ценность 45,60 Ккал\\	120	
7			
8	Итого	515	
	Стоимость		49,63

ОБЕД

1	Салат из сырых овощей \\Белки - 0,66 г, Жиры - 3,63 г, Углеводы - 2,27 г. Энергетическая ценность 44,34 Ккал\\	60	
2	Щи из свежей капусты с картофелем \\Белки - 1,77 г, Жиры - 4,95 г, Углеводы - 7,90 г. Энергетическая ценность 89,75 Ккал\\	250	
3	Тефтели \\Белки - 16,18 г, Жиры - 26,17 г, Углеводы - 17,07 г. Энергетическая ценность 351,09 Ккал\\	90/50	
4	Пюре из гороха \\Белки - 13,16 г, Жиры - 5,00 г, Углеводы - 33,83 г. Энергетическая ценность 231,65 Ккал\\	150	
5	Чай с сахаром \\Белки - 0,07 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 15,00 г. Энергетическая ценность 60,00 Ккал\\	200/15	
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	875	
9	Кислота аскорбиновая	35 мг	
	Стоимость		59,45