



# МЕНЮ

Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)



## ЗАВТРАК

|           | Наименование блюд                                                                                                                                     | Выход | Цена, руб. |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------|
| 1         | Масло сливочное (порциями)<br>(\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<br>(\Белки - 4,55 г, Жиры - 7,03 г, Углеводы - 26,25 г. Энергетическая ценность 186,00 Ккал\) | 150/5 |            |
| 3         | Какао с молоком<br>(\Белки - 3,67 г, Жиры - 3,18 г, Углеводы - 15,82 г. Энергетическая ценность 106,74 Ккал\)                                         | 180   |            |
| 4         | Хлеб пшеничный<br>(\Белки - 1,58 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 9,66 г. Энергетическая ценность 46,76 Ккал\)                                            | 20    |            |
| 5         | Хлеб ржано-пшеничный<br>(\Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\)                                     | 30    |            |
| 6         | Мандарин<br>(\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<br>(\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<br>(\Белки - 1,77 г, Жиры - 4,95 г, Углеводы - 7,90 г. Энергетическая ценность 89,75 Ккал\) | 250    |       |
| 3         | Тефтели<br>(\Белки - 16,18 г, Жиры - 26,17 г, Углеводы - 17,07 г. Энергетическая ценность 351,09 Ккал\)                       | 90/50  |       |
| 4         | Пюре из гороха<br>(\Белки - 13,16 г, Жиры - 5,00 г, Углеводы - 33,83 г. Энергетическая ценность 231,65 Ккал\)                 | 150    |       |
| 5         | Чай с сахаром<br>(\Белки - 0,07 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 15,00 г. Энергетическая ценность 60,00 Ккал\)                    | 200/15 |       |
| 6         | Хлеб пшеничный<br>(\Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,32 г. Энергетическая ценность 93,52 Ккал\)                   | 40     |       |
| 7         | Хлеб ржано-пшеничный<br>(\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 |