

МЕНЮ

7-11 лет

4 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛИ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Тефтели „Мит Бол,, 1/2/50	100	6,0	9,5	6,1	142,3
Соус красный основной	30	0,3	0,6	1,9	14,6
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	6,0	37,9	238,9
Чай с сахаром	200	0,1		15,0	60,0
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8
	520	17,8	17,3	81,5	560,6
Обед					
Суп с макаронными изделиями и курой	210	5,0	1,8	12,9	89,7
Рататуй (рагу из овощей с курой)	240	16,9	7,5	25,1	240,7
Чай с сахаром	200	0,1		15,0	60,0
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6
Печенье	20	1,1	6,9	11,9	111,0
	710	25,7	16,7	78,3	571,0
Полдник					
Пирожок с конфитюром	60	3,5	1,4	34,6	164,0
Сок фруктовый в инд.упаковке	200			20,2	88,0
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	360	3,9	1,8	64,6	299,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1590	47,4	35,8	224,4	1 430,6