

МЕНЮ

7-11 лет

5 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛИ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Блинчики с фруктовой начинкой 1/2/70	140	4,2	6,7	36,4	219,9
Чай с низким содержанием сахара	200	0,1		10,0	40,0
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	500	7,1	8,1	74,5	399,6
Обед					
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	1,6	4,0	9,6	85,6
Котлета натуральная из филе кури панированная запеченая (Медальон из куры)	90	18,4	12,5	19,2	266,9
Макаронные изделия отварные	150	6,2	4,0	40,1	226,3
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0,2		17,1	69,9
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
	720	31,3	21,9	114,8	796,9
Полдник					
Ватрушка с творогом	75	9,2	5,5	29,2	202,0
Сок фруктовый в инд.упаковке	200			20,2	88,0
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	375	9,6	5,9	59,2	337,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1595	48,0	35,9	248,5	1 533,5