



МЕНЮ

дети 7-11 лет

ДЕНЬ 3 - 16.01.2023

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ФРУКТ		1/200	0,80	0,80	19,00	91,20
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		50/50	11,20	4,90	0,30	90,60
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		150	3,00	6,30	23,80	163,60
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,30		11,40	47,10
БАТОН		50	3,80	1,50	25,70	131,00
			19,10	13,50	80,20	523,50
Обед						
ИКРА МОРКОВНАЯ		50	0,90	3,90	4,30	56,60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		200/20	8,40	6,20	17,60	160,30
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		50/50	8,80	9,20	1,20	132,80
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		155	5,80	0,70	37,10	178,00
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,70	0,30	24,90	117,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,70	0,30	24,30	114,90
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,70	0,40	17,00	81,60
			31,00	21,00	126,40	841,20
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,10	34,50	206,60	1 364,70