



## МЕНЮ

### дети 7-11 лет

**ДЕНЬ 6-19.01.2023**

| Наименование блюда                  | Выход     |          | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------------|-----------|----------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|                                     | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |
| <b>Завтрак</b>                      |           |          |                   |              |               |                               |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                      |           | 20       | 4,50              | 5,70         |               | 70,60                         |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                   |           | 130/5    | 12,50             | 20,70        | 2,40          | 245,80                        |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ          |           | 200      | 3,10              | 2,40         | 17,10         | 103,50                        |
| БАТОН                               |           | 50       | 3,80              | 1,50         | 25,70         | 131,00                        |
| ФРУКТ                               |           | 1/200    | 0,80              | 0,80         | 19,00         | 91,20                         |
|                                     |           |          | <b>24,70</b>      | <b>31,10</b> | <b>64,20</b>  | <b>642,10</b>                 |
| <b>Обед</b>                         |           |          |                   |              |               |                               |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ |           | 60       | 0,80              | 4,90         | 5,80          | 71,00                         |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ              |           | 250/10   | 4,80              | 9,80         | 13,40         | 161,10                        |
| ПЛОВ                                |           | 150/50   | 11,90             | 15,00        | 26,30         | 288,00                        |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                    |           | 200      |                   |              | 15,50         | 61,90                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      |           | 50       | 3,70              | 0,30         | 24,30         | 114,90                        |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                |           | 40       | 2,70              | 0,40         | 17,00         | 81,60                         |
|                                     |           |          | <b>23,90</b>      | <b>30,40</b> | <b>102,30</b> | <b>778,50</b>                 |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |           |          | <b>48,60</b>      | <b>61,50</b> | <b>166,50</b> | <b>1 420,60</b>               |