



Меню 7-11 лет

Неделя 1 день: 1

" _____ 2023

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
ФРИТТАТА С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ (Меланж яичный, Сыр, Ветчина, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	150	11,47	21,45	10,99	283,61
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,27	0,08	14,22	58,69
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ*					
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8
Итого за Завтрак	635	18,55	27,23	68,29	595,98
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль)	60	0,6	3,12	1,5	36,6
БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ (Томат - паста, Вермишель, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ собственного производства)	200/40	8,44	5,16	17,68	152,32
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ (Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Рис, Сметана, Соль)	250	8,75	10,42	12,22	177,98
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (без сахара) (Яблоко свежее, Вода питьевая, Груша свежая)	180	0,2	0,2	27,9	115
Итого за Обед	820	22,34	20,68	96,87	666,03
Итого за день	1 455	40,89	47,91	165,16	1262,01

Зав. производством _____

* - По желанию ребенка