



МЕНЮ

21 октябрь

Возрастная категория 7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
ЗАВТРАК						
Рыба тушеная, пюре картофельное	270	11	13	18	262	45,21
Чай фруктовый	180	0	0	16	65	5,31
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	55	4	1	24	119	5,06
Салат из белокочанной капусты	60	1	2	7	40	4,41
Итого:	565	16	16	65	486	60,29
ОБЕД						
Овощи свежие (огурцы)	60	0	0	2	8	2,56
Свекольник	200	2	4	18	104	8,52
Кулеш с мясом из крупы	240	17	18	28	329	48,45
Кисломолочный продукт	200	6	5	8	108	28,2
Хлеб пшеничный	55	4	0	28	129	4,67
Хлеб ржаной	27	2	0	11	54	2,94
Яблоки	100	0	0	10	47	10,0
Итого:	882	31	27	105	779	111,34

Ответственный

С.П.

Бескоровая Е.