

Дата: 22.09.2022 год

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калори йность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (6-11 лет)	гор.блюдо	Котлета из рыбы	100	19,86	123,33	8,2	4,08	8,88
	гор.блюдо	Картофельное пюре на ц/м	150	3,75	137	3,06	4,8	20,4
	гор. напиток	Кофейный напиток	200	11,22	155,2	36	2,67	28,27
	хлеб	Пшеничный	30	2,27	69,3	2,28	0,27	14,07
	хлеб	Ржаной	30	2,27	69,3	2,28	0,27	14,07
		Яблоко	230	25,05	54	5,05	4,35	
Завтрак (11-18 лет)	гор.блюдо	Котлета из рыбы	100	19,86	123,33	8,2	4,08	8,88
	гор.блюдо	Картофельное пюре на ц/м	180	10,49	137	3,06	4,8	20,4
	гор. напиток	Кофейный напиток	200	11,22	155,2	36	2,67	28,27
	хлеб	Пшеничный	30	3,78	69,3	2,28	0,27	14,07
	хлеб	Ржаной	50*	2,27	60,75	3,08	0,31	12,04
		Яблоко	230	25,05	54	5,05	4,35	
Обед (6 - 11 лет)	1 блюдо	Рассольник домашний с курицей со сметаной	250\5	10,88	114,5	9,14	2,09	5,09
	2 блюдо	Фрикадельки мясные в сметанном соусе	60/60	28,19	158	9,45	9,56	8,43
	2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,44	137	3,08	4,08	20,9
	напиток	компот из изюма	200	3,83	113	0,4	27,7	
	хлеб	Пшеничный	40	3,02	115,5	3,08	0,45	23,45
	хлеб	Ржаной	30	2,27	60,75	1,91	0,31	12,04
	закуска	Салат из свеклы	60	2,63				
Обед (12-18 лет)	Закуска	Салат из свеклы	100	5,11				
	1 блюдо	Рассольник домашний с курицей со сметаной	250\5	10,88	114,5	9,14	2,09	5,09
	2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,35	137	3,06	4,8	20,4
	2 блюдо	Фрикадельки мясные в сметанном соусе	80	28,19	158	9,45	9,56	8,43
	напиток	компот из изюма	200	3,83	113	0,4	27,7	
	хлеб	Пшеничный	60	4,54	138,6	3,7	0,54	38,18
	хлеб	Ржаной	40	3,02	80,4	2,54	0,41	16
Полдник		Вафля	20	2,08	160,5	3,39	6,98	21,07
		Сок фруктовый	200	19,07	104	5,6	6,4	94
Дополнительно					160,5	3,39	6,98	21,07
		Чай с сахаром	200	2,98	69,3	0,06	0,02	14,07
		Сок яблочный	200	19,07	104	5,6	6,4	94