



Ежедневное меню  
2 день  
7-11 лет

*Гурмадия*

Утверждено  
Директор ООО "ОПТИМА" К.К.К.

дата



Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал.
		Белки, г.	Жиры, г.	Углевод. в, г.	
<b>ЗАВТРАК</b>					
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ №307К	90	11,10	10,60	12,70	192,60
КАПУСТА ТУШЕНАЯ № 139	160	3,06	5,52	28,30	129,70
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,20	0,00	9,20	42,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33
<b>Итого за весь прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,3</b>	<b>16,6</b>	<b>71,4</b>	<b>480,6</b>

<b>ОБЗ</b>					
БУЛОЧКА СДОБА С КОНФИТОРОМ	100	6,30	6,80	57,20	320,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379	200	3,16	2,66	15,94	100,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9,46</b>	<b>9,46</b>	<b>73,14</b>	<b>420,60</b>

**12-18 лет**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал.
		Белки, г.	Жиры, г.	Углевод. в, г.	
<b>ЗАВТРАК</b>					
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ №307К	100	12,70	11,90	13,80	207,00
КАПУСТА ТУШЕНАЯ № 139	200	3,68	6,63	35,30	179,30
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,20	0,00	9,20	42,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33
<b>Итого за весь прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20,5</b>	<b>19,0</b>	<b>79,5</b>	<b>544,6</b>

<b>ОБЗ</b>					
БУЛОЧКА СДОБА С КОНФИТОРОМ	100	6,30	6,80	57,20	320,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379	200	3,16	2,66	15,94	100,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9,46</b>	<b>9,46</b>	<b>73,14</b>	<b>420,60</b>