



21 октября 2026 г.



Д.В. Волгушина

**МЕНЮ
7-11 лет
1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Блинчики с фруктовой начинкой 1/3/70	210	6,3	10,1	54,6	330,0
Чай с низким содержанием сахара	200	0,1	0,0	10,0	40,0
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,0
Яблоко	100	0,5	0,5	12,8	61,0
		8,4	11,2	87,7	483,0
Обед					
Суп с макаронными изделиями и курой 200/10	210	5,4	4,3	12,7	117,0
Котлета рыбная	90	8,6	6,5	4,1	142,0
Картофельное пюре	150	3,3	4,2	22,1	145,0
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,0
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,0
		20,9	16,0	74,2	568,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1230	29,3	27,2	161,9	1 051,0