



6 октября 2026 г.



МЕНЮ
7-11 лет
1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Омлет натуральный с зелёным горошком (150/50)	200	12,1	14,3	4,6	217,0
Чай с лимоном (200/5)	205	0,3	0,0	15,2	63,0
Хлеб пшеничный	35	2,6	1,0	18,0	91,7
Пряник	60	3,5	2,8	45,0	220,0
		18,5	18,1	82,8	592,0
Обед					
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной (200/10)	210	15,5	4,9	10,9	104,0
Гуляш из куриной грудки 45/45	90	11,3	10,2	3,3	151,0
Рис отварной	150	3,8	7,2	40,1	241,0
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	23,9	99,0
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,0
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,0
		34,5	23,4	98,5	699,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1200	53,0	41,5	181,3	1 291,0