

Примерное меню

	7-11 лет Масса порции (гр)	12 лет и старше Масса порции (гр)
<u>Завтрак</u>		
Батон	100	100
Масло сливочное	15	15
Каша вязкая молочная из пшенной крупы	300	300
Какао с молоком	200	200
Сыр	40	40
<u>2-й Завтрак</u>		
Груша	300	300
Сок	200	200
Печенье	30	30
<u>Обед</u>		
Хлеб пшеничный	50	75
Хлеб ржаной	50	75
Помидоры натуральные соленые	100	100
Суп картофельный с бобовыми на м/к	300	300
Плов с отварным мяс. гов	51/102	51/102
Компот из смеси сух-в	200	200
<u>Полдник</u>		
Снежок	200	200
Ватрушка с творогом	130	150
<u>Ужин</u>		
Хлеб пшеничный	50	75
Хлеб ржаной	50	75
Масло сливочное	15	15
Зеленый горошек (терм обр)	60	90
Биточки рыбные/Соус томат	70/20	100/20
Картофель отварной	200	200
Чай с сахаром	200/15	200/15
Энергетическая ценность (ккал)	3550	3850