**Меню 5**

**14 октября 2022 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование блюда,напитков** | **Выход,г**  **7-11 лет** | **Выход, г**  **121-16 лет** | **Содержание основных питательных веществ** | | | | | | | |
| **7 – 11 лет** | | | | **12 – 18 лет** | | | |
| **белки** | **жиры** | **углево**  **ды** | **энерг.**  **ценнос**  **ть,ккал** | **белки** | **жиры** | **углево**  **ды** | **энерг.**  **ценнос**  **ть,ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
|  | ***5 день*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Салат из белокочан. капусты | 60 | 100 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 200 | 3,26 | 9,62 | 18,89 | 181,5 | 4,34 | 12,82 | 25,18 | 214 |
| 260 | Гуляш | 80 | 100 | 11,64 | 13,43 | 2,31 | 176,8 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221 |
| 540 | Хлебо-булочное изделие | 60 | 60 | 3,71 | 1,93 | 33,19 | 165 | 3,71 | 1,93 | 33,19 | 165 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 |
| 516 | Кисель | 200 | 200 | 1,4 | 0,00 | 29,0 | 122,0 | 1,4 | 0,00 | 29,0 | 122,0 |
| 368 | Фрукт | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 44 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 44 |
|  | Всего за день: **56,60 р.** |  |  | **23,86** | **28,91** | **100,15** | **814,14** | **28,41** | **37,5** | **110,63** | **925,8** |