



Меню

Возрастная категория: от 7-11 лет

№ рец.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность (ккал)	
		Б	Ж	У	Энерг.ценность (ккал)	
День:1						
Неделя: первая						
72	печенье песочное	130	9	21	90	572
389	сок фруктовый	200	1	0	20	87
368	банан	150	2	0	30	134
Итого		480	12	21	141	792
День:2						
Неделя: первая						
Завтрак						
	круассан с шоколадом	180	10	32	94	689
72	шоколадный батончик "Банан"	35	2	8	22	174
140	яблоко	100	0	0	11	52
Итого		315	12	40	127	915
День:3						
Неделя: первая						
Завтрак						
72	шоколадный бат. "Аленка"	15	1	5	8	81
72	шоколадный батончик "Джумка"	37	2	8	22	174
368	банан	150	2	0	30	134
Итого		202	5	13	60	388
День:4						
Неделя: первая						
Завтрак						
72	шоколадный бат. "Аленка"	15	1	5	8	81
72	шоколадный батончик "Банан"	35	2	8	22	174
140	яблоко	100	0	0	11	52
Итого		150	3	13	41	307
День:5						
Неделя: первая						
Завтрак						
72	печенье песочное	130	9	21	90	572
389	сок фруктовый	200	1	0	20	87
72	шоколадный батончик "Джумка"	37	2	8	22	174
Итого		367	12	29	132	833
День:6						
Неделя: вторая						
Завтрак						
	круассан с шоколадом	180	10	32	94	689
72	шоколадный батончик "Банан"	35	2	8	22	174

140	яблоко	100	0	0	11	52
Итого		315	12	40	127	915
День:7						
Неделя: вторая						
Завтрак						
72	шоколадный бат. "Аленка"	15	1	5	8	81
389	сок фруктовый	200	1	0	20	87
368	банан	150	2	0	30	134
Итого		365	4	5	59	301
День:8						
Неделя: вторая						
Завтрак						
	круассан с шоколадом	180	10	32	94	689
389	сок фруктовый	200	1	0	20	87
368	банан	150	2	0	30	134
Итого		530	13	32	145	909
День:9						
Неделя: вторая						
72	печенье песочное	130	9	21	90	572
389	сок фруктовый	200	1	0	20	87
72	шоколадный батончик "Джумка"	37	2	8	22	174
Итого		367	12	29	132	833
День:10						
Неделя: вторая						
Завтрак						
72	шоколадный бат. "Аленка"	15	1	5	8	81
72	шоколадный батончик "Банан"	35	2	8	22	174
140	яблоко	100	0	0	11	52
Итого		150	3	13	41	307