

**МЕНЮ**  
 на 16.09.2024г.  
 Возрастная категория: 7-17 лет.  
 Среда

№	Название блюд <b>Завтрак</b>	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Джем фруктовый	75	6,3	9	1,6	133,9
2	Каша молочная пшеничная	150	8,2	7,6	28,2	206,1
3	Вафли	120	0,9	0,2	8	42
4	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	40,9
5	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5

№	Название блюд <b>Обед</b>	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Салат винегрет	60	0,8	2,7	4,6	45,6
2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,6	5,6	5,7	92,2
3	Крупа перловая рассыпчатая	150	4,4	5,2	30,4	187,1
4	Курица тушенная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
7	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5