



МЕНЮ

20.10.2023г.

Прием пищи, наименование блюда	7-11 лет					12 и старше				
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак										
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	7,7	7,1	10,6	137,0	60	9,2	8,5	12,7	164,4
ЗРАЗЫ ТВОРОЖНЫЕ С ИЗЮМОМ	180	16,4	19,9	62,1	246,1	240	21,9	26,5	82,8	328,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,5	0,1	9,7	46,0	60	4,5	0,3	29,1	138,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	50	3,2	0,2	21,2	102,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,9	3,7	24,7	151,6	200	4,9	3,7	24,7	151,6
Итого за прием пищи:	510	32,5	31,1	119,8	641,9	610	43,7	39,2	170,5	884,1
Обед										
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	0,1	28,5	77,2	100	1,2	0,1	28,5	77,2
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ	250	3,3	6,4	13,2	127,8	250	3,3	6,4	13,2	127,8
ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	140	9,6	9,2	6,4	146,9	150	10,3	9,8	6,8	157,4
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	170	1,9	5,0	25,5	162,4	170	1,9	5,0	25,5	162,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8	55	4,1	0,3	26,7	126,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,2	21,2	102,0	70	4,6	0,7	29,6	142,8
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,3	0,1	16,3	46,0	100	0,3	0,1	16,3	46,0
Итого за прием пищи:	870	23,9	21,4	140,3	800,1	895	25,7	22,4	146,6	840,1
Полдник										
БАТОН	20	1,5	0,1	9,7	52,4	65	4,9	0,3	31,5	170,3
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,3	0,1	16,3	46,0	100	0,3	0,1	16,3	46,0
АПЕЛЬСИН	276	2,1	0,7	29,7	135,9	276	2,1	0,7	29,7	135,9
Итого за прием пищи:	396	3,9	0,9	55,7	234,3	441	7,3	1,1	77,5	352,2
Всего за день:		60,3	53,4	315,8	1676,3		76,7	62,7	394,6	2076,4