

## МЕНЮ

14.03.2024г.



| 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  |                               |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |              |                  |              |              |                               |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ             | 30           | 1,6              | 8,4         | 10,1         | 122,2                         | 30           | 1,6              | 8,4          | 10,1         | 122,2                         |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С ЛАПШОЙ          | 250          | 6,5              | 11,6        | 12,3         | 180,7                         | 300          | 7,8              | 13,9         | 14,8         | 216,8                         |
| КОНФЕТЫ                        | 40           | 1,6              | 10,5        | 23,7         | 196,4                         | 60           | 2,4              | 15,7         | 35,5         | 294,6                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 15           | 1,1              | 0,1         | 7,2          | 34,3                          | 20           | 1,5              | 0,1          | 9,7          | 46,0                          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 20           | 1,3              | 0,1         | 8,5          | 40,8                          | 30           | 2,0              | 0,3          | 12,7         | 61,2                          |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК               | 200          | 4,9              | 3,7         | 24,7         | 151,6                         | 200          | 4,9              | 3,7          | 24,7         | 151,6                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>555</b>   | <b>17,0</b>      | <b>34,4</b> | <b>86,5</b>  | <b>726,0</b>                  | <b>640</b>   | <b>20,2</b>      | <b>42,1</b>  | <b>107,5</b> | <b>892,4</b>                  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                               |              |                  |              |              |                               |
| СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ                 | 50           | 2,6              | 3,2         | 2,1          | 73,3                          | 80           | 4,2              | 5,1          | 3,3          | 117,3                         |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ               | 275          | 5,4              | 8,2         | 15,5         | 168,7                         | 275          | 5,4              | 8,2          | 15,5         | 168,7                         |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ            | 100          | 9,3              | 10,2        | 10,1         | 160,7                         | 125          | 11,6             | 12,7         | 12,6         | 200,9                         |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ              | 150          | 3,6              | 5,3         | 23,3         | 157,0                         | 150          | 3,6              | 5,3          | 23,3         | 157,0                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 38           | 2,8              | 0,2         | 18,4         | 87,4                          | 65           | 4,8              | 0,3          | 31,5         | 149,5                         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 40           | 2,6              | 0,2         | 17,0         | 81,6                          | 50           | 3,2              | 0,3          | 21,2         | 102,0                         |
| КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ            | 100          | 0,1              | 0,5         | 14,0         | 61,9                          | 100          | 0,1              | 0,5          | 14,0         | 61,9                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>753</b>   | <b>26,4</b>      | <b>27,8</b> | <b>100,4</b> | <b>790,6</b>                  | <b>845</b>   | <b>32,9</b>      | <b>32,4</b>  | <b>121,4</b> | <b>957,3</b>                  |
| <b>Полдник</b>                 |              |                  |             |              |                               |              |                  |              |              |                               |
| БАТОН                          | 20           | 1,5              | 0,5         | 10,2         | 52,4                          | 20           | 1,5              | 0,5          | 10,2         | 52,4                          |
| КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ            | 100          | 0,1              | 0,5         | 14,0         | 61,9                          | 100          | 0,1              | 0,5          | 14,0         | 61,9                          |
| КИВИ                           | 206          | 1,6              | 0,8         | 16,7         | 96,8                          | 206          | 1,6              | 0,8          | 16,7         | 96,8                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>326</b>   | <b>3,2</b>       | <b>1,8</b>  | <b>40,9</b>  | <b>211,1</b>                  | <b>326</b>   | <b>3,2</b>       | <b>1,8</b>   | <b>40,9</b>  | <b>211,1</b>                  |
| <b>Ужин</b>                    |              |                  |             |              |                               |              |                  |              |              |                               |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ        | 100          | 1,7              | 5,0         | 8,8          | 87,1                          | 100          | 1,7              | 5,0          | 8,8          | 87,1                          |
| КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА         | 230          | 16,8             | 20,8        | 38,3         | 408,5                         | 240          | 17,5             | 21,7         | 40,0         | 426,3                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,4         | 92,0                          | 60           | 4,5              | 0,3          | 29,1         | 138,0                         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 20           | 1,3              | 0,1         | 8,5          | 40,8                          | 40           | 2,6              | 0,2          | 17,0         | 81,6                          |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                  | 200          | 1,0              | 0,2         | 20,2         | 92,0                          | 200          | 1,0              | 0,2          | 20,2         | 92,0                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>590</b>   | <b>23,8</b>      | <b>26,3</b> | <b>95,2</b>  | <b>720,4</b>                  | <b>640</b>   | <b>27,3</b>      | <b>27,4</b>  | <b>115,1</b> | <b>825,0</b>                  |
| <b>Ужин 2</b>                  |              |                  |             |              |                               |              |                  |              |              |                               |
| ЯЙЦО ВАРЁНОЕ                   | 40           | 5,1              | 4,6         | 0,3          | 63,0                          | 40           | 5,1              | 4,6          | 0,3          | 63,0                          |
| СНЕЖОК                         | 185          | 5,3              | 4,6         | 7,4          | 98,0                          | 225          | 6,4              | 5,6          | 9,0          | 122,5                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>225</b>   | <b>10,4</b>      | <b>9,2</b>  | <b>7,7</b>   | <b>161,0</b>                  | <b>265</b>   | <b>11,5</b>      | <b>10,2</b>  | <b>9,3</b>   | <b>185,5</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>80,8</b>      | <b>99,5</b> | <b>330,7</b> | <b>2609,1</b>                 |              | <b>95,1</b>      | <b>113,9</b> | <b>394,2</b> | <b>3071,3</b>                 |