

МЕНЮ

15.09.2023г.



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
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	230	24,2	13,7	59,5	569,6	235	27,7	14,0	60,8	582,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	40	3,0	0,2	19,4	92,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	60	4,0	0,6	25,4	122,4
ЧАЙ С МЁДОМ	200	5,4	4,4	22,6	152,6	200	5,4	4,4	22,6	152,6
Итого за прием пищи:	530	40,8	25,6	115,1	966,4	595	49,3	27,7	140,9	1113,4
Обед										
ОВОЩНАЯ ИКРА	50	0,9	4,4	3,8	59,5	50	0,9	4,4	3,8	59,5
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	4,3	9,5	20,4	280,8	250	4,3	9,5	20,4	280,8
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	125	9,1	13,2	13,4	267,1	130	9,5	13,7	13,9	277,8
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР	250	4,0	8,8	29,0	198,6	270	4,3	9,5	31,3	214,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	11,1	52,9	37	2,7	0,2	17,8	85,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,2	21,2	102,0	60	4,0	0,6	25,4	122,4
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	46,0	100	0,5	0,1	10,1	46,0
Итого за прием пищи:	847	23,7	36,3	109,0	1006,9	897	26,2	38,0	122,7	1086,1
Полдник										
БУЛОЧКА	80	4,1	4,6	10,1	98,4	80	4,1	4,6	10,1	98,4
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	46,0	100	0,5	0,1	10,1	46,0
ГРУША	206	0,8	0,6	21,1	96,3	206	0,8	0,6	21,1	96,3
Итого за прием пищи:	386	5,4	5,3	41,3	240,7	386	5,4	5,3	41,3	240,7
Всего за день:		69,9	67,2	265,4	2214,0		80,9	71,0	304,9	2440,2