



МЕНЮ

15.11.2023г.

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 ДЖЕМОМ	50	1,7	0,2	31,3	130,0	50	1,7	0,2	31,3	130,0
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ	250	8,6	8,9	32,3	245,5	250	8,6	8,9	32,3	245,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,3	34,4	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,1	8,5	40,8	30	2,0	0,3	12,7	61,2
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,4	4,4	22,6	152,6	200	5,4	4,4	22,6	152,6
Итого за прием пищи:	535	18,1	13,7	102,0	603,3	560	19,9	14,0	113,5	658,2
Обед										
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	80	0,6	0,2	2,1	11,2	100	0,7	0,3	2,6	14,0
СВЕКОЛЬНИК	250	3,2	5,3	20,0	140,8	250	3,2	5,3	20,0	140,8
ПЕЧЕНЬ В СОУСЕ ТОМАТНОМ	110	13,5	7,8	5,7	141,3	130	15,9	9,2	6,7	170,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	3,3	7,6	22,3	170,0	200	4,4	10,1	29,7	226,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,8	22,9	20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,2	17,0	81,6	50	3,3	0,3	21,2	102,0
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,1	0,1	14,4	38,9	100	0,1	0,1	14,4	38,9
Итого за прием пищи:	740	24,0	21,3	86,3	606,7	850	29,1	25,4	104,3	738,4
Полдник										
БУЛОЧКА	80	4,1	4,6	10,1	98,4	80	4,1	4,6	10,1	98,4
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,1	0,1	14,4	38,9	100	0,1	0,1	14,4	38,9
БАНАН	219	3,2	1,1	46,0	209,8	219	3,2	1,1	46,0	209,8
Итого за прием пищи:	399	7,4	5,8	70,5	347,1	399	7,4	5,8	70,5	347,1
Ужин										
САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"	80	1,0	4,1	9,1	79,3	100	1,2	5,1	11,4	99,1
ПЛОВ	220	16,7	22,9	38,3	392,5	230	17,4	23,9	40,0	410,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,8	22,9	30	2,2	0,2	14,6	68,9
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
Итого за прием пищи:	530	20,7	27,4	80,9	627,5	600	24,4	29,6	103,2	751,9
Ужин 2										
БАТОН	15	1,1	0,4	7,6	39,3	20	1,5	0,5	10,2	52,4
КЕФИР	185	5,3	4,6	7,4	98,0	225	6,4	5,6	9,0	119,2
Итого за прием пищи:	200	6,4	5,0	15,0	137,3	245	7,9	6,1	19,2	171,6
Всего за день:		76,6	73,2	354,7	2321,9		88,7	80,9	410,7	2667,2