

МЕНЮ



20.12.2023г.

Прием пищи, наименование блюда	7-11 лет					Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	12 и старше			Энергетическая ценность, ккал		
	Масса порции	Пищевые вещества			Белки, г			Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак													
БУТЕРБРОД С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	60	4,2	3,2	32,1	175,7	60	4,2	3,2	32,1	175,7			
КАША ПШЕННАЯ	180	8,1	6,7	32,8	224,6	200	9,0	7,4	36,4	249,5			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,4	92,0	40	3,0	0,2	19,4	92,0			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,1	8,5	40,8	50	3,3	0,3	21,2	102,0			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,4	1,6	16,4	86,0	200	1,4	1,6	16,4	86,0			
Итого за прием пищи:	500	18,0	11,8	109,2	619,1	550	20,9	12,7	125,5	705,2			
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	1,3	4,1	4,4	61,0	100	1,3	4,1	4,4	61,0			
БОРЩ	250	1,4	4,3	13,4	118,2	250	1,4	4,3	13,4	118,2			
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	150	16,2	16,1	20,0	289,6	150	16,2	16,1	20,0	289,6			
РИС С ОВОЩАМИ	150	3,7	6,9	38,9	232,4	210	5,2	9,7	54,5	325,2			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,8	0,1	11,7	55,1	64	4,8	0,3	31,0	147,2			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,2	17,0	81,6	40	2,6	0,2	17,0	81,6			
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	100	0,0	0,0	11,9	47,6	100	0,0	0,0	11,9	47,6			
Итого за прием пищи:	814	27,0	31,7	117,3	885,5	914	31,5	34,7	152,2	1070,4			
Полдник													
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	12,1	11,8	43,5	329,3	80	12,1	11,8	43,5	329,3			
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	100	0,0	0,0	11,9	47,6	100	0,0	0,0	11,9	47,6			
БАНАН	308	4,6	1,5	64,7	295,6	308	4,6	1,5	64,7	295,6			
Итого за прием пищи:	488	16,7	13,3	120,1	672,5	488	16,7	13,3	120,1	672,5			
Ужин													
САЛАТ ЗИМНИЙ	100	2,5	3,5	11,5	87,9	100	2,5	3,5	11,5	87,9			
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	250	5,0	8,3	23,0	188,0	250	5,0	8,3	23,0	188,0			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	40	3,0	0,2	19,4	92,0			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,1	8,5	40,8	30	2,0	0,3	12,7	61,2			
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1,6	0,1	30,8	131,3	200	1,6	0,1	30,8	131,3			
Итого за прием пищи:	600	12,6	12,2	88,4	516,9	620	14,1	12,4	97,4	560,4			
Ужин 2													
БАТОН	20	1,5	0,5	10,2	52,4	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:	205	6,8	5,1	17,6	150,4	245	7,9	6,1	19,2	171,6			
Всего за день:		81,1	74,1	452,6	2844,4		91,1	79,2	514,4	3180,1			