



МЕНЮ

10.01.2024г.

| 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 | |
| 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 |