

МЕНЮ

02.02.2024г.



| 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 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 |