

МЕНЮ

12.03.2024г.



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 ПОВИДЛОМ	50	1,6	0,1	29,8	127,1	50	1,6	0,1	29,8	127,1
ОМЛЕТ С СЫРОМ	220	15,3	20,6	4,4	412,5	240	16,7	22,5	4,8	450,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,8	23,0	20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,1	8,5	40,8	45	2,9	0,2	19,1	91,8
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	3,9	16,5	120,4	200	4,7	3,9	16,5	120,4
Итого за прием пищи:	500	23,6	24,8	64,0	723,8	555	27,4	26,8	79,9	835,3
Обед										
МОРКОВНАЯ ИКРА	100	2,3	6,8	11,7	119,0	100	2,3	6,8	11,7	119,0
СУП С МАКАРОНАМИ	250	4,7	5,5	29,4	186,1	300	5,6	6,6	35,3	223,3
КУРИЦА В ТОМАТНОМ СОУСЕ	125	9,6	12,7	0,5	155,5	150	11,5	15,2	0,6	186,6
КАША ПЕРЛОВАЯ	150	4,6	7,1	40,6	123,6	210	6,4	9,9	56,8	173,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,8	23,0	40	3,0	0,2	19,4	92,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,2	17,0	81,6	45	2,9	0,2	19,1	91,8
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	100	0,4	0,1	14,4	60,3	100	0,4	0,1	14,4	60,3
Итого за прием пищи:	775	24,9	32,5	118,4	749,1	945	32,1	39,0	157,3	946,0
Полдник										
КРУАССАН	80	3,1	4,6	10,1	101,0	80	3,1	4,6	10,1	101,0
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	100	0,4	0,1	14,4	60,3	100	0,4	0,1	14,4	60,3
АПЕЛЬСИН	232	1,8	0,6	25,0	114,2	232	1,8	0,6	25,0	114,2
Итого за прием пищи:	412	5,3	5,3	49,5	275,5	412	5,3	5,3	49,5	275,5
Ужин										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1,5	6,1	6,6	87,5	100	1,5	20,8	38,3	87,5
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	100	9,2	6,0	5,5	147,0	180	16,6	10,8	9,9	264,6
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	200	3,2	4,8	31,4	116,2	200	3,2	4,8	31,4	116,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,8	23,0	20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,1	8,5	40,8	30	2,0	0,3	12,7	61,2
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0,4	0,0	37,8	156,0	200	0,4	0,0	37,8	156,0
Итого за прием пищи:	630	16,3	17,1	94,6	570,5	730	25,2	36,8	139,8	731,5
Ужин 2										
БАТОН	20	1,5	0,5	10,2	52,4	20	1,5	0,5	10,2	52,4
СНЕЖОК	195	5,6	4,8	7,8	103,2	225	6,1	5,6	9,0	122,5
Итого за прием пищи:	215	7,1	5,3	18,0	155,6	245	7,6	6,1	19,2	174,9
Всего за день:		77,2	85,0	344,5	2474,5		97,6	114,0	445,7	2963,2