

МЕНЮ

03.12.2024г.



| 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 | 0,6 | 32,2 | 137,6 | 50 | 1,7 | 0,6 | 32,2 | 137,6 |
| ОМЛЕТ С СЫРОМ | 220 | 10,6 | 15,9 | 3,5 | 199,5 | 240 | 11,6 | 17,3 | 3,8 | 261,8 |
| 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 | 3,0 | 0,4 | 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 | 18,9 | 20,6 | 65,5 | 521,3 | 555 | 22,5 | 22,3 | 81,3 | 657,6 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| МОРКОВНАЯ ИКРА | 100 | 1,7 | 5,0 | 8,8 | 87,1 | 100 | 1,7 | 5,0 | 8,8 | 87,1 |
| СУП С МАКАРОНАМИ | 250 | 3,8 | 4,4 | 23,5 | 148,9 | 300 | 4,6 | 5,3 | 28,2 | 178,7 |
| КУРИЦА В ТОМАТНОМ СОУСЕ | 125 | 7,7 | 10,2 | 0,4 | 124,4 | 150 | 10,3 | 13,6 | 0,5 | 165,9 |
| КАША ПЕРЛОВАЯ | 150 | 3,5 | 5,3 | 46,2 | 246,5 | 210 | 4,9 | 7,4 | 64,7 | 345,1 |
| 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 | 0,5 | 0,2 | 13,3 | 60,0 | 100 | 0,5 | 0,2 | 13,3 | 60,0 |
| Итого за прием пищи: | 775 | 20,5 | 25,4 | 114,0 | 771,5 | 945 | 27,9 | 31,9 | 154,0 | 1020,6 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| КРУАССАН | 80 | 7,0 | 7,9 | 20,7 | 181,7 | 80 | 7,0 | 7,9 | 20,7 | 181,7 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 100 | 0,5 | 0,2 | 13,3 | 60,0 | 100 | 0,5 | 0,2 | 13,3 | 60,0 |
| АПЕЛЬСИН | 232 | 1,8 | 0,6 | 25,0 | 114,2 | 232 | 1,8 | 0,6 | 25,0 | 114,2 |
| Итого за прием пищи: | 412 | 9,3 | 8,7 | 59,0 | 355,9 | 412 | 9,3 | 8,7 | 59,0 | 355,9 |
| Ужин | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ | 100 | 1,5 | 6,1 | 6,6 | 87,5 | 100 | 1,5 | 6,1 | 6,6 | 87,5 |
| РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ | 100 | 10,0 | 7,3 | 4,5 | 123,7 | 180 | 18,0 | 13,1 | 8,1 | 222,7 |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ | 200 | 7,7 | 7,9 | 38,9 | 259,1 | 200 | 7,7 | 7,9 | 38,9 | 259,1 |
| 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 | 0,3 | 0,1 | 18,4 | 74,8 | 200 | 0,3 | 0,1 | 18,4 | 74,8 |
| Итого за прием пищи: | 630 | 21,5 | 21,6 | 81,7 | 608,9 | 730 | 31,0 | 27,6 | 94,4 | 751,3 |
| Ужин 2 | | | | | | | | | | |
| БАТОН | 20 | 1,5 | 0,5 | 10,2 | 52,4 | 20 | 1,5 | 0,5 | 10,2 | 52,4 |
| СНЕЖОК | 195 | 5,7 | 5,3 | 22,7 | 160,8 | 225 | 6,1 | 5,6 | 24,2 | 171,7 |
| Итого за прием пищи: | 215 | 7,2 | 5,8 | 32,9 | 213,2 | 245 | 7,6 | 6,1 | 34,4 | 224,1 |
| Всего за день: | | 77,4 | 82,1 | 353,1 | 2470,8 | | 98,3 | 96,6 | 423,1 | 3009,5 |