

МЕНЮ
на 03.03.2023

7-11 ЛЕТ

12-18лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Масса порции, г	Пищевая ценность			
		Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	Калорийность, ккал		Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	Калорийность, ккал
ЗАВТРАК										
Пудинг из творога (запеченный)	200	24,82	19,04	55,14	484,74	230	28,54	21,90	63,41	557,45
Молоко сгущенное	40	2,88	3,40	22,20	131,20	40	2,88	3,40	22,20	131,20
Кофейный напиток	200	6,96	7,22	31,62	216,96	200	6,96	7,22	31,62	216,96
Батон пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	50	3,95	0,50	24,15	117,50
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	10	0,08	7,25	0,13	66,10
ЗАВТРАК 2										
Сок яблочный	200	0,20	0,40	32,20	134,00	200	0,20	0,40	32,20	134,00
ОБЕД										
Консервы овощные закусочные (икра)	50	1,00	4,50	4,30	61,00	50	1,00	4,50	4,30	61,00
Рассольник ленинградский	250	2,10	5,12	16,60	120,75	300	2,52	6,15	19,92	144,90
Плов из отварной говядины	200	17,20	8,40	42,72	319,20	250	21,50	10,50	53,40	399,00
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	94,60	200	0,16	0,16	23,88	94,60
Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	150	9,90	1,80	50,10	261,00
Батон пшеничный	0	0,00	0,00	0,00	0,00	50	3,75	1,45	25,70	131,00
Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	11	0,29	1,65	0,40	17,82
ПОЛДНИК										
Сушка	50	2,66	0,30	17,80	84,75	50	2,66	0,30	17,80	84,75
Молоко кипяченое	200	6,10	6,72	9,86	126,00	200	6,10	6,72	9,86	126,00
Яблоки свежие	300	1,20	1,20	29,40	141,00	300	1,20	1,20	29,40	141,00
УЖИН										
Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	2,80	0,00	1,30	16,10	150	4,20	0,00	1,95	24,15
Рыба, тушеная с овощами	150	16,38	7,64	4,12	150,00	200	21,84	10,18	5,50	200,00
Каша гречневая	180	12,46	8,17	30,22	244,10	200	13,84	9,08	33,58	271,22
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	41,62	200	0,12	0,02	10,36	41,62
Батон пшеничный	100	7,50	2,90	51,40	262,00	100	7,50	2,90	51,40	262,00
Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	10	0,08	7,25	0,13	66,10
СОЛЬ НА ДЕНЬ										
Соль пищевая	6	0,00	0,00	0,00	0,00	8	0,00	0,00	0,00	0,00

Директор: _____
 Диетсестра: _____
 Шефповар: _____

