

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

14.03.2025

14.03.2025							
Приём пищи	Наименование блюда	12-18 лет					№ рецептуры
		Вес блю да	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	
Белки			Жиры	Углеводы			
Недел 2 День 11							
Завтрак	Горошница	200	9,6	0,9	22,5	136,6	54-21г
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	20,8	11,1	9,4	220,9	54-11р
	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3соус
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	20,1	54-2гн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	яблоко	230	0,9	0,9	22,5	102,1	Пром.
	зефир	50	1,4	1,7	38,7	175,1	Пром.
	Итого за Завтрак	790	36,1	15,5	115,4	746,3	
Второй завтрак							
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	54-13з
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,8	15,5	144,6	54-12с
	Картофель тушеный с мясом кур	230	13,8	21,7	28,2	363,1	52
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	17,8	72,7	54-35хн
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8	Пром.
	яблоко	140	0,6	0,6	13,7	62,2	Пром.
	Итого за Обед	1020	32,5	32,8	116,2	889,5	