

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

10.03.2025

10.03.2025							
Приём пищи	Наименование блюда	12-18 лет					№ рецептур ы
		Вес блюд а	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	
Белки			Жиры	Углеводы			
Недел 2 День 7							
Завтрак	Макароны отварные	200	3,5	3,3	21,9	131,2	54-1г
	Бефстроганов из курицы	100	15	15,5	2,4	209,3	50
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,2	0	5	20,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	60	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	яблоко	200	3	1	42	189	Пром.
	Итого за Завтрак	510	21	19	44,1	431,7	
Второй завтрак							
Обед	Суп гороховый (вариант 2)	250	8,2	3,5	18,7	138,7	54-25с
	сыр твердых сортов в нарезке	20	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Картофель отварной в молоке	250	7,5	9,2	44,2	289,4	54-10г
	Тефтели из говядины с рисом	70	10,1	10,2	5,7	155,3	54-16м
	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3	54-3соус
	Чай с сахаром	250	0,2	0,1	8	33,5	54-2гн
	хлеб пшеничный йодированный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	Пром.
	Итого за Обед	990	40	29	130,6	943,2	