

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

12.03.2025

12.03.2025							
Приём пищи	Наименование блюда	12-18 лет					№ рецептуры
		Вес блю д а	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	
Белк и	Жир ы		Углеводы				
Недел 2 День 9							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	6	4,7	26,4	171,4	54-4г
	Котлета из говядины	70	12,8	12,2	11,5	206,7	54-4м
	Компот из свежих яблок	210	0,2	0,1	10,4	43,6	54-32хн
	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	банан	220	2	0,7	27,3	122,9	Пром.
	Итого за Завтрак	730	23,3	17,9	90,4	614,9	
Второй завтрак							
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9	54-8з
	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	250	6,4	7,2	13,5	144,5	54-10с
	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3	54-22м
	хлеб пшеничный йодированный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	Пром.
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	Пром.
	яблоко	120	1,9	0,4	17	79,4	Пром.
	яйцо	40	1,7	0,6	24,2	108,7	Пром.
	вафли	50	1,4	1,7	38,7	175,1	Пром.
	Итого за Обед	1130	41,1	27,8	180,1	1135	