

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

13.03.2025

13.03.2025							
Приём пищи	Наименование блюда	12-18 лет					№ рецептуры
		Вес блю да	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Недел 2 День 10							
Завтрак	Плов с курицей	200	15,3	14,7	38,6	348,2	54-12м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6	Пром.
	хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Итого за Завтрак	620	19,1	15,3	84,4	551,7	
Второй завтрак							
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9	54-8з
	Суп гороховый (вариант 2)	250	8,2	3,5	18,7	138,7	54-25с
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4	54-1г
	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,3	54-1м
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,2	0	5	20,9	54-3гн
	яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5	Пром.
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8	Пром.
	печенье	50	1,4	1,7	38,7	175,1	Пром.
	Итого за Обед	1090	46,4	43,1	172,8	1264,2	