

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

21.03.2025

21.03.2025							
Приём пищи	Наименование блюда	12-18 лет					№ рецепту ры
		Вес блюда	Пищевые вещества		Энергет ическая ценност ь		
Белки	Жиры		Углевод ы				
Недел 1 День 5							
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	20	7	8,9	0	107,5	54-1з
	Каша вязкая молочная овсяная	200	5,1	6,8	20,6	163,7	54-9к
	Чай с молоком и сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
	яблоко	200	3	1	42	189	Пром.
	яйцо	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Итого за Завтрак	700	23,1	21	89	637,4	
Второй завтрак							
Обед	Салат картофельный с морковью, зелёным горошком	80	0,7	8,1	5,7	99	54-11з
	Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 2)	200	4,8	2,2	15,5	100,9	54-24с
	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9	54-19г – для детей с
	Бефстроганов из отварной курицы	130	19,5	20,2	3,1	272	54-1м
	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	Пром.
	хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8	Пром.
	Итого за Обед	880	37	58,4	101	1078,1	