

Меню

Возрастная категория: 12-18 завтрак

с 09.01.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	550	22	18	83	579	
ЗАВТРАК		550	22	18	83	579	
	Салат из капусты белокочанной	60	0,92	3,66	5,55	58,68	1/1
	Печень говяжья по-строгановски	90	10,69	8,43	6,13	143,18	356/1
	Макаронные изделия отварные	180	6,80	5,10	43,13	245,59	256/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	20	1,52	0,18	9,82	46,97	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		9,00	37,64	495/1
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2	510	19	6	62	379	
ЗАВТРАК		510	19	6	62	379	
	Икра кабачковая	60	1,14		4,62	23,04	50/1
	Рыба, запеченная с картофелем по-русс	200	14,10	5,45	23,15	198,07	250/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	2,28	0,27	14,73	70,46	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	Чай с сахаром	200			10,01	40,04	457/1
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3	540	27	33	87	756	
ЗАВТРАК		540	27	33	87	756	
	Бутерброды с маслом	30	1,65	6,33	9,99	103,52	70/71/1
	Котлеты из мяса	90	15,84	20,62	16,71	315,81	339/1
	Рагу из овощей (2-й вариант)	180	3,76	4,02	20,31	132,44	177/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	2,28	0,27	14,73	70,46	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	30	2,31	0,42	14,52	71,10	1/1
	Чай с молоком	180	1,31	1,44	11,13	62,68	460/1
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4	540	34	18	79	610	
ЗАВТРАК		540	34	18	79	610	
	Бутерброды с сыром	30	4,12	2,83	10,17	82,62	63/64/1
	Рагу из птицы	240	24,10	13,92	23,22	314,49	376/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	30	2,31	0,42	14,52	71,10	1/1
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,08		11,94	48,08	486/1
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	530	48	21	115	839	
ЗАВТРАК		530	48	21	115	839	
	Запеканка из творога	190	37,92	17,60	31,15	434,46	279/1
	Сдоба в ассортименте	60	3,90	2,52	34,38	175,80	/0
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	40	3,08	0,56	19,36	94,80	1/1
	Чай с сахаром	200			10,01	40,04	457/1
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 6	550	23	12	73	492	
ЗАВТРАК		550	23	12	73	492	
	Салат из свеклы отварной	50	0,72	3,05	4,22	47,18	26/1
	Рыба, запеченная с картофелем по-русс	240	16,44	6,44	27,56	233,92	250/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	2,28	0,27	14,73	70,46	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	30	2,31	0,42	14,52	71,10	1/1
	Чай с молоком	200	1,45	1,60	12,36	69,64	460/1

