



МЕНЮ

неделя – 1, вторник
«4» февраля 2025

Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше



E.A. Laktioneva

Выход, г	Название	Ед.изм.	Цена
Завтрак			
125/155	Омлет натуральный, с маслом Пищевая ценность: Белки – 13,8 г., жиры – 18,4г., углеводы – 2,8г. Калорийность – 77,5ккал	Пор.	
200/200	Какао с молоком Пищевая ценность: Белки – 3,28г., жиры – 3,08г., углеводы – 9,19 г. Калорийность - 239,5 ккал	Пор.	
49/74	Хлеб пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки - 4,0/4,8г., жиры - 0,5/0,6г., углеводы 23,0/27,6г. Калорийность - 112,5/135ккал Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: белки -2,66/3,32г., жиры -0,48/0,6г., углеводы - 21,2/26,5г. Калорийность - 99,6/124,5ккал	Пор.	
100/100	Фрукты свежие (апельсин) Пищевая ценность завтрака: Белки – 0,9г., жиры – 0,2г., углеводы -8,1г. Калорийность - 43г.	Пор.	
474/529	Пищевая ценность завтрака: Белки –25,14/26,9г., жиры - 22,76/22,98г., углеводы -65,79/76,69г. Калорийность - 572,62/626,02г.		
Обед			
60/60	Винегрет овощной Пищевая ценность: Белки 0,8/1,4г., жиры – 4,3/7,1г., углеводы – 5,2/8,6г. Калорийность - 63/104ккал	Пор.	
200/250	Суп гороховый Пищевая ценность: Белки –6,68/8,3г., жиры – 4,6/5,75г., углеводы 16,28/20,35г. Калорийность -133,14/166,5ккал	Пор.	
95/100	Биточки (из говядины), с маслом Пищевая ценность: Белки –15,1г., жиры – 16,7г., углеводы -12,4г. Калорийность -260ккал	Пор.	
75/100	Сложный гарнир (капуста тушеная и картофельное пюре) Пищевая ценность: Белки -3,1/4,13г., жиры – 5/6,67г., углеводы - 16,4/21,87г. Калорийность -122,7/164ккал	Пор.	
200/200	Напиток брусничный Пищевая ценность: Белки – 0,17г., углеводы – 11,0г. Калорийность –45,0ккал	Пор.	
29/60	Хлеб пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки - 4,8г., жиры -0,6г., углеводы 27,6г. Калорийность -135ккал Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки – 1,33/3,32г., жиры	Пор.	
Полдник			
80/100	Булочка Пищевая ценность: Белки -3,76г., жиры –0г., углеводы -9г. Калорийность -36ккал	Пор.	
200/200	Сок фруктовый (овощной) Пищевая ценность: Белки -1г., жиры - 0,2г., углеводы -20,2г. Калорийность -87ккал	Пор.	
200/200	Чай с сахаром Пищевая ценность: Белки -0,1г., жиры - 6,4г., углеводы -8г. Калорийность – 113ккал	Пор.	
140/170	Фрукты свежие (груша) Пищевая ценность: Белки -1,5г., жиры - 0,5г., углеводы -21г. Калорийность -96ккал	Пор.	
620/670	Пищевая ценность полдника: Белки –4,86г., жиры –2,3г., углеводы –49,04г. Калорийность -236,4ккал		
1753/1969	ИТОГО: Пищевая ценность дня: Белки 61,98/68,98г., жиры - 56,5/62,7г., углеводы – 214,31/257,35г. Калорийность - 1617,66/1874,42ккал		

Технолог Терскова Н.М.

Руководитель структурного подразделения Ярига Л.В.





