



МЕНЮ

неделя – 2, четверг

«13» февраля 2025 г.

Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше



Выход, г	Название	Ед.изм.	Цена
Завтрак			
70/70	Бутерброд с сыром, маслом Пищевая ценность: Белки - 7,46г., жиры - 14,0г., углеводы - 20,9 г. Калорийность - 239,5 ккал	Пор.	
200/250	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой, с маслом Пищевая ценность: белки -6,2/8,2г., жиры -11,4/14,2г., углеводы-24,8/33,1г. Калорийность - 227/293ккал	Пор.	
200/200	Чай с молоком Пищевая ценность: Белки - 2,5 г., жиры - 2,2г., углеводы - 10г. Калорийность - 70 ккал	Пор.	
470/520	Пищевая ценность завтрака: Белки - 15,79/17,79г., жиры - 25,86/28,66г., углеводы - 83,65/91,95г. Калорийность - 634/700г.		
Обед			
60/100	Салат овощной с зеленым горошком Пищевая ценность: Белки -5,2г., жиры - 5,3г., углеводы - 14,5г. Калорийность -127ккал	Пор.	
200/250	Щи из свежей капусты, со сметаной Пищевая ценность: Белки - 1,53/1,85г., жиры -5,38/6,4., углеводы 9,52/11,8г. Калорийность -93/112,2ккал	Пор.	
90/90	Котлеты рубленые из птицы, с маслом Пищевая ценность: Белки -13,6/15,1г., жиры - 13,7/14,8г., углеводы - 9,3/10,3г. Калорийность -214,9/235ккал	Пор.	
150/200	Каша гречневая Пищевая ценность: Белки -4,2/ 5,6г., жиры - 5/6,67г., углеводы -22,3/29,7г. Калорийность -151/201,2ккал	Пор.	
200/200	Напиток из плодов шиповника Пищевая ценность: Белки - 0,06г., жиры - 0,26г., углеводы - 17,9г. Калорийность - 74,2ккал	Пор.	
33/103	Хлеб пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки -2,4/4,0г., жиры -0,3/0,5г., углеводы -13,8/23,0г. Калорийность -67,5/112,5ккал	Пор.	
733/943	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки - 2г. жиры - 0,36г., углеводы -15,87г. Калорийность -74,7ккал	Пор.	
Пищевая ценность обеда: Белки - 34,55/40,82г., жиры - 33,86/38,8г., углеводы - 92,67/116,1г. Калорийность -812,7/976ккал			
Полдник			
75/100	Булочка домашняя Пищевая ценность: Белки -1,34г., жиры - 1,7г., углеводы -14,38г. Калорийность - 78,2ккал	Пор.	
200/200	Чай с сахаром Пищевая ценность: Белки -0,1г., жиры - 0г., углеводы -0,075г. Калорийность -0,75ккал	Пор.	
228/197	Фрукт свежий (апельсин) Пищевая ценность: Белки -0,02/0,05г., углеводы -15/37,5г. Калорийность - 60/150ккал	Пор.	
ИТОГО: 1431/1660	Пищевая ценность дня: Белки-51,3/61,8г., жиры - 70,8/83,6г., углеводы - 211,8/260,7г. Калорийность -1694/2046,6ккал		

Технолог _____

Руководитель структурного подразделения Ярига Л.В. _____





