

МЕНЮ
 неделя – 1, пятница
 и 27го марта 2025 г.
 возраст группы 7-11 лет/12 лет и старше



| Выход, г | Название | Ед. изм. | Цена |
|----------------|--|----------|------|
| Завтрак | | | |
| 40/20/10 | Бутерброд с джемом, с маслом Пищевая ценность: Белки – 3,19г, жиры – 7,76г, углеводы – 35,55г. Калорийность – 225ккал | Пор. | |
| 200/250 | Каша рисовая молочная Пищевая ценность: Белки – 4,2/5,6г, жиры – 9,6/67г, углеводы – 22,02/1,5г. Калорийность – 151/201,2ккал | Пор. | |
| 200/200 | Чай с лимоном, с сахаром Пищевая ценность: Белки – 0,2г, жиры – 0,01г, углеводы – 9,9г. Калорийность – 41 ккал | Пор. | |
| | Хлеб пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки – 4,0/4,8г, жиры – 0,3/0,6г, углеводы – 23,0/27,6г. Калорийность – 112,5/135ккал | Пор. | |
| 60/90 | Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки – 2г, жиры – 0,36г, углеводы – 15,87г. Калорийность – 74,7ккал | Пор. | |
| 151/151 | Фрукты свежие (мандарин) Пищевая ценность: Белки – 0,99г, жиры – 0,22г, углеводы – 8,91г. Калорийность – 47,3 ккал | | |
| 681/761 | Пищевая ценность завтрака: Белки – 24,34/29,04г, жиры – 24,47/28,02г, углеводы – 71,62/90,47г. Калорийность – 597,47/723,97г. | | |
| Обед | | | |
| 100/100 | Салат из овощей с кукурузой Пищевая ценность: Белки 2,3г, жиры – 7,3г, углеводы – 14,5г. Калорийность – 133 ккал | Пор. | |
| 200/250 | Рассольник Ленинградский, со сметаной Пищевая ценность: Белки – 1,95/2,37г, жиры – 5,6/6,63г, углеводы – 13,6/16,9г. Калорийность – 133/177ккал | Пор. | |
| 100/120 | Гуляш из говядины Пищевая ценность: Белки – 14,8/17,7г, жиры – 12,3/14,8г, углеводы – 3,3/4г. Калорийность – 181/220ккал | Пор. | |
| 150/200 | Макароны отварные Пищевая ценность: Белки – 8,15/10,8г, жиры – 4,13/5,31г, углеводы – 33,41/44,55г. Калорийность – 203,5/271ккал | Пор. | |
| 200/200 | Компот из плодов или ягод свежих (клюква) Пищевая ценность: Белки – 0,1г, углеводы – 23,7г. Калорийность – 95ккал | Пор. | |
| 59/75 | Хлеб пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки – 2,4г, жиры – 0,3г, углеводы – 13,8г. Калорийность – 67,5ккал | | |
| 809/945 | Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки – 2г, жиры – 0,36г, углеводы – 15,87г. Калорийность – 74,7ккал Пищевая ценность обеда: Белки – 26,23/31,69г, жиры – 27,44/35,39г, углеводы – 115,97/138,07г. Калорийность – 816,2/997,7ккал | | |
| Полдник | | | |
| 216/282 | Фрукты свежие (банан) Пищевая ценность: Белки – 0,99г, жиры – 0,22г, углеводы – 8,91г. Калорийности – 47,3 ккал | Пор. | |
| 80/80 | Средиземноморская пицца с курицей и сыром Пищевая ценность: Белки – 8,45/10,57г, жиры – 7,53/9,42г, углеводы – 16,92/21,15г. Калорийность – 170/212ккал | Пор. | |
| 200/200 | Чай с сахаром Пищевая ценность: Белки – 0,1г, жиры – 6,4г, углеводы – 8г. Калорийность – 113ккал | Пор. | |
| 495/562 | Пищевая ценность полдника: Белки – 8,62/10,07г, жиры – 6,14/7,74г, углеводы – 36,91/38,91г. Калорийность – 243,25/271,5ккал | | |
| 1985/2268 | Пищевая ценность дня: Белки 47,45/55,93г, жиры – 49,65/60,26г, углеводы – 253,81/286,64г. Калорийность – 1658,89/1919,5ккал | | |
| ИТОГО: | | | |

Технолог Терскова Н.М.
 Руководитель структурного подразделения Ярига Л.В.



