



МЕНЮ

неделя – 2, понедельник
« 21 » апреля 2025 г.
застная группа 7-11 лет/12 лет и старше

Выход, г	Название	Ед.изм.	Цена
Завтрак			
30/10/5 35/20/5	Бутерброд с сыром, маслом Пищевая ценность: Белки – 7,46г., жиры – 14,0г., углеводы – 20,9 г. Калорийность - 239,5 ккал	Пор.	
140/150	Омлет натуральный, с маслом Пищевая ценность: Белки – 11,1г., жиры – 15г., углеводы – 5,2г. Калорийность – 201 ккал	Пор.	
200/200	Чай с сахаром Пищевая ценность: Белки – 3,1 г., жиры – 3г., углеводы – 14,3г. Калорийность – 95 ккал	Пор.	
32/39	Хлеб пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки – 2,4г., жиры – 0,3г., углеводы – 13,8г. Калорийность – 67,5 ккал Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: белки -1,33 /2г., жиры -0,24/0,36г., углеводы - 10,6/15,87г. Калорийность – 49,8/74,7 ккал	Пор.	
417/449	Пищевая ценность завтрака: Белки – 23,65/25,42г., жиры – 32,36/32,68г., углеводы – 53,28/65,4г. Калорийность – 598,5/657,1г.		
Обед			
40/50	Овощи натуральные свежие (перец) Пищевая ценность: Белки – 0,5/ 0,8 г., жиры – 0,1/0,1г., углеводы – 1,5/2г. Калорийность – 8/14 ккал	Пор.	
200/250	Суп картофельный с рыбой (горбуша) Пищевая ценность: Белки – 8,3/8,74г., жиры – 5,9/6,83г., углеводы – 14,8/18,5г. Калорийность – 146/71 ккал	Пор.	
250/280	Курица по-тайски с рисом Пищевая ценность: Белки – 19,7/22,6г., жиры – 25/28г., углеводы – 39,8/44,6г. Калорийность – 463/519 ккал	Пор.	
200/200	Напиток клюквенный Пищевая ценность: Белки – 0,17г., углеводы – 11,0г. Калорийность – 45,0 ккал	Пор.	
39/40	Хлеб пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки – 2,4г., жиры – 0,3г., углеводы – 13,8г. Калорийность – 67,5 ккал Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: белки -1,33 /2г., жиры -0,24/0,36г., углеводы - 10,6/15,87г. Калорийность – 49,8/74,7 ккал	Пор.	
729/780	Пищевая ценность обеда: Белки – 32,86/36,97г., жиры – 35,14/41,66г., углеводы – 95,7/113,27г. Калорийность – 831,3/977,2 ккал		
Полдник			
103/109	Фрукты свежие (яблоко) Пищевая ценность: Белки – 0,56г., жиры – 0,56г., углеводы – 13,72г. Калорийность – 65,8 ккал	Пор.	
40/60	Печенье нарезное Пищевая ценность: Белки – 1,34г., жиры – 1,7г., углеводы – 14,38г. Калорийность – 78,2 ккал	Пор.	
200/200	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой) Пищевая ценность: Белки – 8г., жиры – 5г., углеводы – 14г. Калорийность – 133 ккал	Пор.	
343/369	Пищевая ценность полдника: Белки – 9,9г., жиры – 7,26г., углеводы – 42,1г. Калорийность – 277 ккал		
ИТОГО: 1489/1598	Пищевая ценность дня: Белки – 66,41/72,29г., жиры – 74,76/81,6г., углеводы – 191,08/220,77г. Калорийность – 1706,8/1911,3 ккал		

Технолог Терскова Н.М.

Руководитель структурного подразделения Ярига Л.В.





