



МЕНЮ

неделя – 2, четверг
 « 22 » мая 2025 г.
 младшая группа 7-11 лет/12 лет и старше

Выход, г	Название	Ед.изм.	Цена
Завтрак			
40/20/10	Бутерброд с джемом, маслом Пищевая ценность: Белки - 7,46г, жиры - 14,0г., углеводы - 20,9 г. Калорийность - 239,5 ккал	Пор.	
150/200	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	Кофейный напиток с молоком Пищевая ценность:Белки – 3,1 г., жиры - 3г., углеводы – 14,3г.Калорийность – 95 ккал	Пор.	
136/180	Фрукт свежий (яблоко) Пищевая ценность: Белки -0,02/0,05г., углеводы -15/37,5г.Калорийность – 60/150ккал		
556/650	Пищевая ценность завтрака: Белки – 15,79/17,79г., жиры – 25,86/28,66г., углеводы -83,65/91,95г. Калорийность - 634/700г.		
Обед			
100/100	Салат картофельный с соленым огурцом, 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.	
85/105	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.	
53/116	Хлеб пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки –2,4/4,0г., жиры –0,3/0,5г., углеводы -13,8/17,7г.Калорийность -67,5/112,5ккал	Пор.	
788/971	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки – 2г. жиры - 0,36г., углеводы -15,87г.Калорийность -74, ккал		
	Пищевая ценность обеда: Белки - 34,55/40,82г., жиры - 33,86/38,8г., углеводы - 92,07/107,1г. Калорийность -812,7/976ккал		
Полдник			
80/100	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.	
240/268	Фрукт свежий (мандарин) Пищевая ценность: Белки -0,02/0,05г., углеводы -15/37,5г.Калорийность – 60/150ккал		
ИТОГО: 1584/1889	Пищевая ценность дня: Белки-51,3/61,8г., жиры - 70,8/83,6г., углеводы - 211,8/260,7г.Калорийность -1694/2046,6ккал	Пор.	

Технолог Терскова Н.М.

Руководитель структурного подразделения Ярига Л.В.





