



МЕНЮ

12 ноября

2025 г.

Возрастная категория 7 - 11 лет

8 День

Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб.	Питательные			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
Салат витаминный	60	8,16	0,94	3,61	5,28	57,42
Гуляш	100	86,66	15,4	16,4	3,7	134
Каша гречневая	150	13,35	4,5	5,1	21,9	151,5
Какао с молоком	200	13,82	4,08	3,54	17,58	118,6
Хлеб пшеничный	20	1,52	1,52	0,16	9,84	46,88
Хлеб ржаной	20	1,6	1,32	0,24	7,92	34,16
Итого:	550	125,11	27,76	29,05	66,22	542,6
ОБЕД						
Салат из белокоч.капусты	60	4,05	1,56	3	1,86	41,4
Суп картофельный с бобовыми	200	14,51	4,9	4,4	17,8	133,6
Рыба тушеная в томате со овощами	100	75,25	9,75	4,95	3,8	105
Картофельное пюре	150	20,44	3,1	6,9	26,2	180
Компот из смеси сухофруктов	200	3,99	0,08	0	21,8	87,6
Фрукты свежие (мандарины)	200	39	0,8	0,8	19,6	94
Хлеб пшеничный	40	3,04	3,04	0,32	19,68	93,76
Хлеб ржаной	30	2,4	1,98	0,36	11,88	51,24
Итого:	980	162,68	25,21	20,73	122,62	786,6