

МЕНЮ на 13 января 2025 г

(неделя 1, день 1)



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК 7-11 лет						
319	Пудинг творожный запеченный	150	20,70	19,70	41,69	387
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60
517	Йогурт	110	5,50	3,52	9,35	95,7
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
12	Молоко сгущенное с сахаром	25	0,40	0,47	13,05	18,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	525	29,54	24,09	95,61	642,55

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК 12 лет и старше						
319	Пудинг творожный запеченный	200	27,60	26,30	55,59	516
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	1,52	0,16	9,84	47
517	Йогурт	110	0,10	0,00	15,00	60
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
108	Хлеб пшеничный	20	5,50	3,52	9,35	95,7
12	Молоко сгущенное с сахаром	25	3,00	3,92	29,76	166,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	575	39,04	34,14	126,22	920,30