

МЕНЮ на 1 октября 2024 г

(неделя 5, день 2)



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК 7-11 лет						
410	Фрикадельки из кур	90	12,84	11,16	6,84	16,80
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05
65	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,86	6,84	5,88	92,40
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	540	26,59	26,25	93,32	554,05

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК 12 лет и старше						
410	Фрикадельки из кур	90	12,84	11,16	6,84	16,80
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66
65	Салат картофельный с зеленым горошком	90	2,79	10,26	8,82	138,60
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	580	27,71	31,07	93,84	603,86