

МЕНЮ на 14 января 2025 г

(неделя 1, день 2)



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК 7-11 лет						
260	Каша "Дружба"	170	4,47	9,91	21,3	192,27
493	Чай с сахаром,вареньем,медом	200	0,1	0	15	60
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
112	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
90	Бутерброды с сыром (1 вариант)	60	8,93	12,67	13,2	204
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	550	15,22	23,22	65,98	538,07

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК 12 лет и старше						
319	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2
108	Чай с сахаром,вареньем,медом	200	0,1	0	15	60
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
517	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
590	Бутерброды с сыром (1 вариант)	60	8,93	12,67	13,2	204
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	580	16,01	24,97	69,74	572,00