

МЕНЮ на 23 сентября 2024 г

(неделя 4, день 6)



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК 7-11 лет						
295	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,08	7,58	25,50	206,25
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00
112	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
300	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00
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:	530	21,02	16,18	77,62	542,05

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК 12 лет и старше						
295	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,10	10,10	34,00	275,00
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00
112	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
300	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00
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:	580	24,04	18,70	86,12	610,80