

МЕНЮ на 30 сентября 2024 г

(неделя 5, день 1)



№ 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	21,30	192,27
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00
112	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
90	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	60	8,93	12,67	13,20	204,00
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80
	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						
260	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,20
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00
112	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
90	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	60	8,93	12,67	13,20	204,00
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	580	16,01	24,97	69,74	572,00