



Меню

" 19 " июня 2025г.

от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 14								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	180	22,27	15,23	25,96	342,83	129	86,64
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204	17,51
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392	4,88
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1	9,99
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878	2,51
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		562	25,65	27,32	72,06	656,1		121,53
ОБЕД	Суп картофельный вегетарианский	200	1,78	7,08	11,90	119,1	78	22,74
	Тефтели мясные (2-й вариант)	90	10,54	8,80	12,47	169,43	287	64,64
	Капуста тушеная (гарнир)	150	3,78	4,54	13,23	108,98	336	30,75
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2	12,46
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878	2,51
	Хлеб ржаной	48	1,54	0,10	22,46	97,1	879	3,21
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г	22,1
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385	62,4
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	26,06	25,85	119,94	784,7		220,81
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1432	51,71	53,17	192	1440,8		342,34

Повар