

МЕНЮ

если 12 часов

ДЕНЬ 7 15.04.2025.

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СЫР (ПОРЦИОЯМИ)	10	2,32	2,95	0,0	36,0
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	160	6,6	6,4	24,6	186,1
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,2	2,8	14,1	95,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,0	49,0
		13,72	12,35	48,7	366,2
II Завтрак					
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	1 шт.(100)	0,4	0,4	9,8	44,2
		0,4	0,4	9,8	44,2
Обед					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,2	3,7	7,8	69,2
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	50	7,4	5,6	7,5	110,0
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	110	2,6	2,8	25,4	136,4
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,22	15,5	65,77
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,0	49,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	7,0	38,2
		14,8	12,72	73,2	468,57
Полдник					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	6,3	6,7	1,2	90,4
РЯЖЕНКА	150	4,5	3,8	9,1	76,5
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ)	1 шт.(20)	1,42	3,9	13,7	92,8
		12,2	14,4	24,0	259,7
Ужин					
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МАСЛОМ	134	4,3	8,2	27,8	202,8
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,6	4,9	8,9	90,4
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	9,0	36,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,3	15,0	73,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	7,0	38,2
		8,2	8,7	58,8	350,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		49,3	48,6	214,5	1489,2

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 7 15.04.2025.

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,0	36,0
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	180	7,4	7,2	27,6	209,3
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,2	15,8	107,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,3	15,0	73,5
		15,72	13,65	58,4	425,8
II Завтрак					
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	1 шт.(100)	0,4	0,4	9,8	44,2
		0,4	0,4	9,8	44,2
Обед					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,7	5,4	10,6	98,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	70	10,4	7,7	10,2	151,4
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	130	3,0	3,3	30,0	161,2
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,27	18,6	78,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,3	15,0	73,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	10,5	57,3
		20,4	17,27	94,9	620,3
Полдник					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	8,4	9,0	1,6	120,5
РЯЖЕНКА	180	5,4	4,5	10,9	91,8
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ)	1 шт.(20г.)	21,4	14,0	30,6	323,2
		15,2	17,4	26,2	305,1
Ужин					
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МАСЛОМ	150	4,9	9,5	32,1	234,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	10,0	40,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,3	15,0	73,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	10,5	57,3
		9,6	10,1	67,6	404,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		61,4	58,8	256,9	1 800,2

ответственный: специалист по организации питания Аракелян Г.С.