

13 март 2025

Меню
12 лет и старше (СОШ - СанПИН 2.3/2.4.3590-20), День 9

| Блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккалории |
|--|-------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| Завтрак | | | | | |
| 1. Сыр полутвердый | 30 | 6,908 | 8,71 | 0 | 108,719 |
| 2. Какао на молоке | 200 | 3,488 | 3,584 | 15,09 | 108,588 |
| 3. Хлеб пшеничный | 60 | 4,32 | 1,5 | 29,52 | 151,8 |
| 4. Творожок детский | 100 | 13,6 | 2,5 | 3,5 | 75 |
| 5. Каша вязкая молочная "Дружба" | 250 | 7,971 | 8,313 | 47,6 | 298,599 |
| Итого: | | 36,286 | 24,606 | 95,71 | 742,706 |
| Завтрак | | | | | |
| 1. Груша | 140 | 0,504 | 0,378 | 11,97 | 52,92 |
| Итого: | | 0,504 | 0,378 | 11,97 | 52,92 |
| Обед | | | | | |
| 1. Биточки куриные | 100 | 16,484 | 17,717 | 15,481 | 288,834 |
| 2. Соус молочный | 60 | 1,417 | 2,215 | 5,545 | 48,16 |
| 3. Макароны отварные | 180 | 12,213 | 8,712 | 81,621 | 461,61 |
| 4. Хлеб пшеничный | 60 | 4,32 | 1,5 | 29,52 | 151,8 |
| 5. Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,44 | 0,44 | 13,36 | 69,6 |
| 6. салат из свеклы с растительным маслом | 100 | 1,406 | 6,527 | 8,25 | 97,271 |
| 7. Суп пюре | 230 | 3,111 | 5,704 | 17,486 | 136,797 |
| 8. Напиток из замороженной ягоды | 200 | 0,045 | 0,045 | 21,76 | 99,6 |
| Итого: | | 41,437 | 42,861 | 193,022 | 1353,671 |
| Полдник | | | | | |
| 1. Пицца детская | 130 | 21,749 | 9,961 | 120,633 | 661,846 |
| 2. Чай каркаде | 200 | 0 | 0 | 19,76 | 79,002 |
| Итого: | | 21,749 | 9,961 | 140,393 | 740,848 |
| Итого за день: | | 99,976 | 77,806 | 441,096 | 2890,145 |