



Т. В. Фращенко

Меню «11» февраля 2025 года

Возрастная категория 13 года					
Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак 7 день</b>					
Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,34	4,10	13,92	110,10
Какао с молоком	170	3,46	3,01	14,94	101,05
Бутерброд с сыром	30	3,15	6,58	9,70	91,66
<b>Итого завтрак</b>		<b>10,95</b>	<b>13,69</b>	<b>38,33</b>	<b>302,81</b>
<b>Завтрак 11</b>					
Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00
<b>Итого завтрак 11</b>		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,70	10,28	62,85
Винегрет овощной	40	0,54	2,47	3,37	37,92
Каша рассыпчатая гречневая	120	6,87	4,87	30,91	195,00
Котлета рыбная запеченная	60	8,02	2,82	5,99	81,00
Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,00
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,50
<b>Итого обед</b>		<b>19,17</b>	<b>11,71</b>	<b>74,47</b>	<b>480,97</b>
<b>Полдник</b>					
Омлет натуральный	60	5,28	10,19	1,01	117,23
Хлеб пшеничный	10	0,59	0,90	4,83	23,50
Кисель из повидла	150	0,06		16,69	67,05
<b>Итого полдник</b>		<b>6,13</b>	<b>10,29</b>	<b>22,53</b>	<b>207,78</b>
<b>Итого за день</b>		<b>36,65</b>	<b>36,09</b>	<b>145,13</b>	<b>1035,56</b>

Возрастная категория 3-7 лет					
Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Суп молочный с крупой (пшено)	180	5,21	4,93	16,71	132,13
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,00
<b>Итого завтрак</b>		<b>13,61</b>	<b>15,00</b>	<b>47,09</b>	<b>378,13</b>
<b>Завтрак 11</b>					
Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00
<b>Итого завтрак 11</b>		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80
Винегрет овощной	60	0,81	3,70	5,06	56,88
Каша рассыпчатая гречневая	130	7,45	5,28	33,48	211,25
Котлета рыбная запеченная	80	10,64	3,76	7,67	107,00
Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,74	87,77
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25
<b>Итого обед</b>		<b>25,55</b>	<b>15,91</b>	<b>101,27</b>	<b>651,55</b>
<b>Полдник</b>					
Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,00
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25
Кисель из повидла	180	0,07	0,00	20,03	80,46
<b>Итого полдник</b>		<b>8,78</b>	<b>13,61</b>	<b>28,79</b>	<b>272,71</b>
<b>Итого за день</b>		<b>48,34</b>	<b>44,92</b>	<b>187,30</b>	<b>1346,39</b>