

И.С.Тулешова

Ежедневное меню на: 12.07.2025г

Прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	алорийнос	Белки	Жиры	Углеводь
Завтрак 7-11 лет		281	Хлебец "Калорийный"	120	19.03	435	9	15	68
	гор.напиток	54-4гн	Чай с молоком и сахаром	260	5.20	66	2	2	11
		Пром	Йогурт 3.2%	100	45.00	63	5	3	4
		Пром	Яблоко	120	22.80	53	1	1	12
			Итого	600	92	617	16	20	94
Обед 7-11 лет	1 блюдо	38	Суп-лапша с курицей	250	13.34	121	10	5	10
	2 блюдо	54-2м	Гуляш из говядины	100	35.20	232	17	17	4
	гарнир	188	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4.58	219	6	5	37
	сладкое	Пром	Сок абрикосовый	250	13.50	132	1	0	32
	хлеб бел.	Пром	хлеб пшеничный йодированный	30	2.25	70	2	0	15
	хлеб черн.	Пром	хлеб ржано- пшеничный	60	7.00	117	4	1	24
			Итого	840	76	892	41	28	121
Завтрак 12-18 лет		281	Хлебец "Калорийный"	150	23.79	544	11	18	84
	гор.напиток	54-4гн	Чай с молоком и сахаром	280	5.20	71	2	2	12
		Пром	Йогурт 3.2%	100	45.00	63	5	3	4
		Пром	Яблоко	120	22.08	53	1	1	12
			Итого	650	96	731	19	23	112
Обед 12-18 лет	1 блюдо	38	Суп-лапша с курицей	250	13.34	121	10	5	10
	2 блюдо	54-2м	Гуляш из говядины	100	35.20	232	17	17	4
	гарнир	188	Каша пшеничная рассыпчатая	200	6.11	292	8	7	49
	сладкое	Пром	Сок абрикосовый	250	13.50	132	1	0	32
	хлеб бел.	Пром	хлеб пшеничный йодированный	80	6.00	188	6	1	39
	хлеб черн.	Пром	хлеб ржано- пшеничный	60	7.00	117	4	1	24
			Итого	940	81	1082	47	30	158