

И.С.Тулешова

Ежедневное меню на: 19.06.2025г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 7-11 лет	гор.блюдо	54-1о	Омлет натуральный	200	24.74	301	17	24	4
	гор.напиток	54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	3.81	32	0	0	8
		54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	15.75	54	4	4	0
	хлеб	Пром	хлеб пшеничный йодированный	60	3.00	141	5	1	30
		Пром	хлеб ржано- пшеничный	50	5.83	98	3	1	20
			Итого	525	53	625	29	30	61
Обед 7-11 лет	1 блюдо	54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	28.77	181	11	8	17
	2 блюдо	54-12м	Плов с курицей	200	42.70	315	27	8	33
	сладкое	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	6.15	81	1	0	20
	закуска	95	Салат из отварной моркови и яблок	60	8.68	55	1	4	5
	хлеб бел.	Пром	хлеб пшеничный йодированный	60	3.00	141	5	1	30
	хлеб черн.	Пром	хлеб ржано- пшеничный	50	5.83	98	3	1	20
			Итого	820	95	870	47	20	125
Завтрак 12-18 лет	гор.блюдо	54-1о	Омлет натуральный	250	30.93	376	21	30	5
	гор.напиток	54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	3.91	32	0	0	8
		54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	31.50	108	7	9	0
	хлеб	Пром	хлеб пшеничный йодированный	60	3.00	141	5	1	30
		Пром	хлеб ржано- пшеничный	50	5.83	98	3	1	20
			Итого	590	75	753	36	40	62
Обед 12-18 лет	1 блюдо	54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	28.77	181	11	8	17
	2 блюдо	54-12м	Плов с курицей	250	53.38	393	34	10	42
	сладкое	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	6.15	81	1	0	20
	закуска	95	Салат из отварной моркови и яблок	100	11.57	92	1	6	8
	хлеб бел.	Пром	хлеб пшеничный йодированный	60	3.00	141	5	1	30
	хлеб черн.	Пром	хлеб ржано- пшеничный	70	8.17	137	5	1	28
			Итого	930	111	1025	56	25	144

