

Меню 16 июня 2025 года (Дети с 6,5 до 10 лет)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич. ценность Ккал	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Каша «Дружба»	200/50	22,95	14,8	60,7	366,6	20,0
Батон	50	3,48	1,56	19,8	140,6	10,0
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	9,5	40,0	5,0
Итого завтрак	500	26,73	16,46	90,0	547,2	35
Обед:						
Суп картофельный с фасолью	200	8,5	5,7	18,0	97,4	25,97
Рис отварной	180	5,18	6,78	53,7	232,0	18,0
Гуляш с мясом	100	20,0	19,5	3,3	228,0	40,5
Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	12,8	10
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,0	5,0
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	10,0
Итого обед:	790	38,78	32,58	122,0	771,2	109,47
Полдник						
Сырники с творогом	100	18,6	3,6	18,2	183,0	25,0
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	25,4	105,6	25,0
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	28,5
Итого полдник:	400	20,0	4,2	53,4	335,6	78,5
Итого за день:	1690	85,81	53,24	265,4	1654,0	222,97

(Дети старше 10 лет)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич. ценность Ккал	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Каша «Дружба»	250/50	28,7	18,5	75,9	458,3	30,0
Батон	50	3,48	1,56	19,8	140,6	10,0
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	9,5	40,0	5,0
Итого завтрак	550	32,48	20,16	105,2	638,9	45
Обед:						
Суп картофельный с фасолью	250	10,6	7,1	22,5	121,8	35,97
Рис отварной	180	5,18	6,78	53,7	232,0	18,0
Гуляш с мясом	100	20,0	19,5	3,3	228,0	50,5
Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	12,8	10
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,0	5,0
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	10,0
Итого обед:	840	40,88	33,98	126,5	795,6	129,47
Полдник						
Сырники с творогом	100	18,6	3,6	18,2	183,0	25,0
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	25,4	105,6	23,5
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	28,5
Итого полдник:	400	20,0	4,2	53,4	335,6	77,0
Итого за день:	1790	93,36	58,34	285,1	1770,1	251,47