

**МЕНЮ**

7-11
ДЕНЬ 7

21.01.2025

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	25		0,8	2,9	13,9	84,0
КАША ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С ЯБЛОКАМИ	230		9,2	11,1	45,3	320,9
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		3,1	2,4	5,4	56,5
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100		2,0	1,5	3,0	48,0
			15,1	17,9	67,6	509,4
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100		1,0	7,2	5,2	90,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200		6,9	4,1	15,8	127,7
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250		12,5	11,4	18,9	228,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35		2,3	0,3	14,8	71,4
СОК (ГРУША)	200		0,2	0,2	27,9	115,0
			25,5	24,2	100,6	724,4
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ЯБЛОКАМИ	150		3,8	5,4	35,6	209,0
КЕФИР	200		5,8	5,0	8,0	106,0
			9,6	10,4	43,6	315,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,2	52,5	211,8	1 548,8