



МЕНЮ

12 и старше

ДЕНЬ 1

13.01.2025

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50		8,1	13,4	21,5	240,3
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250		7,4	10,0	33,4	253,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10/7		0,2		15,0	60,0
			18,3	23,8	86,9	635,1
Обед						
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100		1,8	7,1	16,2	136,2
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250		9,2	11,1	20,9	220,3
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100		14,5	9,9	7,6	177,5
Макароны отварные с овощами	180		3,5	3,6	28,4	160,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25		1,7	0,2	10,6	51,0
Напиток из шиповника	200				19,4	77,4
			33,0	32,8	118,5	901,5
Полдник						
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ	160		4,4	11,1	29,7	239,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		5,9	5,1	9,8	110,0
			10,3	16,2	39,5	349,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,6	72,8	244,9	1 885,6