



# МЕНЮ

## 12 и старше

### ДЕНЬ 9

27.12.2024

| Наименование блюда                          | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|---------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|----------------------------------|
|                                             | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |
| Завтрак                                     |           |          |                   |         |             |                                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                          | 50        |          | 5,2               | 11,8    | 15,0        | 187,0                            |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ                       | 220       |          | 10,9              | 8,8     | 37,1        | 271,1                            |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                            | 200       |          | 1,5               | 1,3     | 22,5        | 107,3                            |
| ЯБЛОКО                                      | 100       |          | 0,4               | 0,4     | 9,8         | 47,0                             |
|                                             |           |          | 18,0              | 22,3    | 84,4        | 612,4                            |
| Обед                                        |           |          |                   |         |             |                                  |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>ОГУРЦАМИ            | 100       |          | 2,7               | 8,2     | 16,8        | 154,1                            |
| СУП С МАКАРОННЫМИ<br>ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ | 250       |          | 10,2              | 7,8     | 25,3        | 211,8                            |
| КОТЛЕТЫ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУР                  | 100       |          | 15,0              | 8,4     | 9,3         | 173,0                            |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                              | 180       |          | 3,1               | 9,6     | 16,4        | 164,6                            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 20        |          | 1,3               | 0,2     | 8,5         | 40,8                             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                             | 200       |          | 0,3               | 0,1     | 34,5        | 139,0                            |
|                                             |           |          | 33,8              | 35,0    | 118,6       | 926,4                            |
| Полдник                                     |           |          |                   |         |             |                                  |
| КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ                            | 150       |          | 6,6               | 9,6     | 36,2        | 257,6                            |
| КЕФИР С САХАРОМ                             | 200       |          | 5,8               | 5,0     | 19,1        | 150,3                            |
|                                             |           |          | 12,4              | 14,6    | 55,3        | 407,9                            |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                              |           |          | 64,2              | 71,9    | 258,3       | 1 946,7                          |