

**МЕНЮ****12 и старше****ДЕНЬ 7****18.03.2025**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45		1,4	5,3	25,1	151,6
КАША ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С ЯБЛОКАМИ	250		11,6	12,2	49,3	353,4
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
			18,1	21,4	82,8	609,5
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	140		1,3	10,0	7,4	126,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	275		9,9	5,6	21,4	175,6
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	280		14,2	12,8	20,9	255,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
СОК (ГРУША)	200		0,2	0,2	27,9	115,0
			31,2	30,2	115,2	859,0
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ЯБЛОКАМИ	150		3,8	5,4	35,4	208,0
КЕФИР	200		5,8	5,0	8,0	106,0
			9,6	10,4	43,4	314,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,9	62,0	241,4	1 782,5