



## МЕНЮ 12 и старше

### ДЕНЬ 7

### 27.11.2024

| Наименование блюда                            | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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                          |