

питания детей и

МЕНЮ

старше)

№ тех карты	Наименование блюд	Норма выхода готового блюда	Ккал	Белк и	Жиры	Углев оды
Завтрак						
114	Каша рисовая	200	142,14	3,0	0,44	0,3
270	Какао на цельном молоке	200	134,0	2,9	2,5	24,8
109	Хлеб ржаной	100	174,0	62,9	2,2	13,4
Обед						
229	Горошек консервированный	100	53,0	3,19	3,0	6,45
67	Суп борщ	250	142,31	6,44	7,47	14,43
172	Рыба тушеная в сметане с овощами	140	160,29	14,52	8,03	7,51
241	Картофельное пюре	200	213,94	4,26	8,08	31,06
283	Компот из сухофруктов	200	131,0	0,3	0,0	31,7
108	Хлеб пшеничный	100	235,0	7,6	0,8	49,2
Полдник						
312	Булочка домашняя	100	137,67	9,2	6,8	32,5
516	Ряженка	190	99,7	5,7	4,9	12,2

«15» мая 2025г.



МЕНЮ

трехразового питания детей и подростков (в возрасте 7-11 лет)

№ тех карты	Наименование блюд	Норма выхода готового блюда	Ккал	Белк и	Жиры	Углев оды
Завтрак						
114	Каша рисовая	200	142,14	3,0	0,44	0,3
270	Какао на цельном молоке	200	134,0	2,9	2,5	24,8
109	Хлеб ржаной	100	174,0	06,2	2,2	13,4
Обед						
229	Горошек консервированный	100	53,0	3,19	3,0	6,45
67	Суп борщ	250	142,31	6,44	7,47	14,43
172	Рыба тушеная в сметане с овощами	140	160,29	14,52	8,03	7,51
241	Картофельное пюре	200	213,94	4,26	8,08	31,06
283	Компот из сухофруктов	200	131,0	0,3	0,0	31,7
108	Хлеб пшеничный	100	235,0	7,6	0,8	49,2
Полдник						
312	Булочка домашняя	100	137,67	9,2	6,8	32,5
516	Ряженка	190	99,7	5,7	4,9	12,2