

Гладкова М.А

ра

2025 г.

Документ

Лит

Нового питания де

трехразового питания детей и подростков (в возрасте 12 лет и 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
286	Кофейный напиток	200	118,69	2,79	3,19	19,71
109	Хлеб ржаной	100	174,0	6,2	2,2	13,4
Обед						
28	Салат из свеклы	100	129,0	2,37	1,31	13,0
70	Суп картофельный с крупой	250	177,98	6,67	7,16	21,98
202	Тефтели с рисом	100	196,14	9,16	13,53	9,44
222	Каша пшенная	200	321,54	8,76	8,56	52,18
280	Компот из изюма	200	116,0	0,5	0,0	32,8
108	Хлеб пшеничный	100	235,0	7,6	0,8	49,2
Полдник						
590	Пряник	40	51,04	1,2	0,52	11,89
300	Чай с сахаром	200	60,0	0,2	0,0	15,0

И о директора

Гладкова М.А

«23» 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
286	Кофейный напиток	200	118,69	2,79	3,19	19,71
109	Хлеб ржаной	100	174,0	6,2	2,2	13,4
Обед						
28	Салат из свеклы	100	129,0	2,37	1,31	13,0
70	Суп картофельный с крупой	250	177,98	6,67	7,16	21,98
202	Тефтели с рисом	100	196,14	9,16	13,53	9,44
222	Каша пшенная	200	321,54	8,76	8,56	52,18
280	Компот из изюма	200	116,0	0,5	0,0	32,8
108	Хлеб пшеничный	100	235,0	7,6	0,8	49,2
Полдник						
590	Пряник	40	51,04	1,2	0,52	11,89
300	Чай с сахаром	200	60,0	0,2	0,0	15,0