

МЕНЮ на 15.12.2025
Возрастная категория 7-11 лет

Неделя: 2



Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
Каша из овсянных хлопьев	200	18.84	6	6	32	210
Чай с сахаром	200	1.66	0.2	0.1	8	38
Сыр	20	18	2	5	0	72.8
хлеб пшеничный	40	1.96	3	0.6	21	92.4
Хлеб ржаной	35	1.92	2.5	0.7	22	68
яблоки	100	11	1.6	0.36	15	96.5
Итого:	595	53.38	15	13	107	576.8
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7.55	2	1.6	15	87.9
Жаркое по домашнему	240	87.52	12	23	22	346.6
Огурцы солёные	100	19.78	0.55	0.07	2	7
Кисель из кураги	200	10.6	0.11	0.06	27	124
хлеб пшеничный	60	2.95	5	0.84	29	138.6
Хлеб ржаной	60	3.3	2.5	0.7	22	116
Итого:	840	131.7	18	25	92	819.85
Полдник						
Сырники из творога	100	37.02	6	13	21	182
Сметана	10	3.63	0.27	1	0.39	20.6
Молоко кипячёное	200	25.54	6	5	10	107
вафли	20	6.4	0.78	6	12.5	45.6
Итого:	330	72.59	13	20	32	355.2
Ужин						
Рагу из овощей	200	25.81	6	11	32	180.7
Котлета рыбная	100	87.01	8	9	9	138.64
Сок фруктовый	200	20	1	0.2	4	116
хлеб ржаной	10	0.55	0.75	0.21	7	19.3
Итого:	510	133.37	16	20	52	454.66
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	180	62	6	5	10	90
хлеб пшеничный	20	0.98	0.6	0.1	4	46.2
Итого:	200	62.98	6	5	20	136.2
Итого за день		154.02	77	79	332	2342.71