



МЕНЮ 1-4 классы (2 неделя) осень-зима

«14» ДЕКАБРЯ 2022г

ЗАВТРАК 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углевод ы		
Зеленый горошек	60	0,257	0	0,793	12,6	7,44
Пюре картофельное	150/10	2,2	5,8	18,9	134	13,46
Рыба тушеная в томате с овощами	100	18,72	15,9	8,96	159,8	24,11
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,2	0	15,2	60	4,65
Батон	25	2,736	0,6	14,49	70,14	1,97
Сок витаминизированный	200	0,6	0,6	13,4	174	19,00
Итого	727	24,793	31,2	71,803	687,54	70,63

ОБЕД 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Суп гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167,00	8,45
Капуста тушеная	150	5,8	5,7	34	210,0	13,87
Биточки из говядины	100	14,31	12,96	14,41	234,9	48,26
Компот из свежемороженых ягод	200	0,6	0	31,40	124,0	10,98
Хлеб йодированный	40	2,0	0,5	11,0	42,5	2,11
Хлеб ржаной	20	2,0	0,1	10,0	58,5	1,01
Итого	760	30,91	24,86	123,11	836,9	84,68

