

МЕНЮ 1-4 классы (2 неделя) Весна - Лето

«5» апреля 2023г

ЗАВТРАК 3

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Цена,руб |
|--|------------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|
| | | белки | жиры | углевод ы | | |
| Нарезка из свежих овощей (огурец, помидор) | 60 | 0,84 | 0,06 | 3,54 | 22,8 | 13,80 |
| Пюре картофельное | 150/10 | 2,2 | 5,8 | 18,9 | 134 | 13,60 |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 18,72 | 15,9 | 8,96 | 159,8 | 28,55 |
| Чай с сахаром, с лимоном | 200/7/15 | 0,2 | 0 | 15,2 | 60 | 4,69 |
| Батон | 25 | 2,736 | 0,6 | 14,49 | 70,14 | 2,20 |
| Итого | 567 | 24,696 | 22,36 | 61,09 | 446,74 | 62,04 |

ОБЕД 3

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Цена,руб |
|--|------------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | |
| Нарезка из свежих овощей (огурец, помидор) | 30 | 0,84 | 0,06 | 3,54 | 22,8 | 6,90 |
| Суп картофельный с горохом | 250 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167,00 | 8,67 |
| Капуста тушеная | 150 | 5,8 | 5,7 | 34 | 210,0 | 13,15 |
| Биточки из говядины | 90 | 8,5 | 8,48 | 7,84 | 98,8 | 29,85 |
| Чай с сахаром, с лимоном | 200/7/15 | 0,2 | 0 | 15,2 | 60 | 4,69 |
| Хлеб йодированный | 40 | 2,0 | 0,5 | 11,0 | 42,5 | 2,20 |
| Хлеб ржаной | 20 | 2,0 | 0,1 | 10,0 | 58,5 | 1,10 |
| Итого | 802 | 25,54 | 20,44 | 89,88 | 659,6 | 66,56 |

