

Ежедневное меню основного питания
на 22.04 2021 года



Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Бутерброд с сыром	40/5/15	182,4
	Каша рисовая молочная с маслом	150/5	162,56
	Кисель из концентрата	200	156
	фрукты свежие	150	85,5
	Хлеб пшеничный	30	73
Итого за завтрак		500	659,46
обед	горошек зеленый консервированный	45	24,75
	Щи из свежей капусты с птицей	200/20	156,8
	Рыба тушеная в томате с овощами	80/40	159
	Рис отварной	200	300
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	106
	Хлеб ржаной	50	119
Итого за обед			
Итого за день:		810	865,55
			1525,01

Ежедневное меню основного питания
на 22.04 2021 года



Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Бутерброд с сыром	40/5/15	182,4
	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	215
	Кисель из концентрата	200	156
	фрукты свежие	150	85,5
	Хлеб пшеничный	40	95
Итого за завтрак		550	733,9
обед	горошек зеленый консервированный	45	24,75
	Щи из свежей капусты с птицей	250/25	187,9
	Рыба тушеная в томате с овощами	80/40	159
	Рис отварной	220	330
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	106
	Хлеб ржаной	60	142,8
Итого за обед			
Итого за день:		970	950,45
			1684,35