

Ежедневное меню основного питания  
на 13.05 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
	груши свежие	150	85,5
	Хлеб пшеничный	30	73
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>659,46</b>
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
<b>Итого за обед</b>			
<b>Итого за день:</b>		<b>810</b>	<b>865,55</b>
			<b>1525,01</b>

Ежедневное меню основного питания  
на 13.05 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
	груши свежие	150	85,5
	Хлеб пшеничный	40	95
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>733,9</b>
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
<b>Итого за обед</b>			
<b>Итого за день:</b>		<b>970</b>	<b>950,45</b>
			<b>1684,35</b>