

Ежедневное меню основного питания
на 10 марта 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 с маслом	200/5	245,3
	Чай с сахаром	200/15	56
	груши свежие	150	85,5
	Хлеб пшеничный	40	95
Итого за завтрак		670	664,2
обед	Свекла вареная порционная	100	42
	Суп картофельный с бобовыми и с говядиной	200/20	167
	Гуляш из говядины	100	180
	Пюре картофельное	150	163,5
	Кисель из концентрата	200	156
	Хлеб ржаной	40	109
Итого за обед		810	817,5
Итого за день:			1481,7

Ежедневное меню основного питания
на 10 марта 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 с маслом	200/5	245,3
	Чай с сахаром	200/15	56
	груши свежие	150	85,5
	Хлеб пшеничный	40	95
Итого за завтрак		670	664,2
обед	Свекла вареная порционная	100	42
	Суп картофельный с бобовыми и с говядиной	250/25	210
	Гуляш из говядины	120	211,2
	Пюре картофельное	200	186,5
	Кисель из концентрата	200	156
	Хлеб ржаной	60	142,8
Итого за обед		955	948,5
Итого за день:			1612,7