

Сезон: летний
Возрастная категория 11-13 лет

МЕНЮ



№ п/п	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо	
Завтрак 02.06.2025 г.														
54-16к	КАША «ДРУЖБА»	250	6,2	7,4	30	211,2	0,09	0,66	33,95	154,621	171,611	33,854	0,649	
54-11гн	ЧАЙ С МЕДОМ	200	0,3	0	7,4	30,9	0	0,04	0,3	8,744	67,188	4,089	0,783	
53-19з	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	0	90	6	4,8	0	0,04	
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	32,5	10	7	0,55	
	Обед 02.06.2025 г.													
54-10з	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ОВОЩАМИ	90	2,5	6,1	2,5	75	0,04	12,22	36,61	46,855	20,993	12,327	0,938	
54-8с	СУП ГОРОХОВЫЙ	200	6,7	4,6	16,3	133,1	0,14	4,77	97,19	80,466	26,943	29,001	1,477	
54-12м	ПЮФ С КУРИЦЕЙ	210	28,6	8,5	34,9	330,4	0,1	2,48	154,35	245,185	79,187	113,744	2,112	
ПРОМ	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8	
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	26	8	5,6	0,44	
ПРОМ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0	0	31,6	7	9,4	0,78	
ПРОМ	ФРУКТЫ (МАНДАРИН)	150	1,2	0,3	11,3	52,5	0,09	57	15	25,5	52,5	0,15	3,45	
	Итого:	1430	54,8	42,5	173,9	1297,1	0,62	81,17	427,4	671,47	462,223	239,514	10,719	