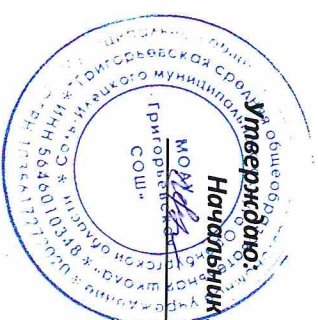


Сезон: летний
Возрастная категория 11-13 лет

МЕНЮ



Мокушенинова Н.А.

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины			Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо
Завтрак 03.06.2025 г.													
54-60	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0	62,4	66,816	19,36	4,176	0,87
54-21гн	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,68	17,25	130,283	167,675	34,322	1,088
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
ПРОМ	ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	20	10	22	32	18	4,4
	Обед 03.06.2025 г.												
54-11з	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,05	6,05	1221,5	37,3	22,497	25,953	1,097
54-19с	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ	250	3,9	6,4	15,4	134,4	0,08	5,35	137,99	92,182	108,623	30,674	1,508
54-16м	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	90	13	13,2	7,3	199,7	0,04	0,43	1,66	138,423	23,463	19,735	1,771
54-5г	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	5,9	7	40,7	249,5	0,06	0	27	190,089	75,282	23,273	1,073
54-3гн	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	1,16	0,38	8,517	67,003	4,559	0,768
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	26	8	5,6	0,44
ПРОМ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0	0	47,4	10,5	14,1	1,17
	Итого:	1420	43,2	60,8	164,1	1375,5	0,5	33,67	1568,18	797,51	549,203	187,392	14,775