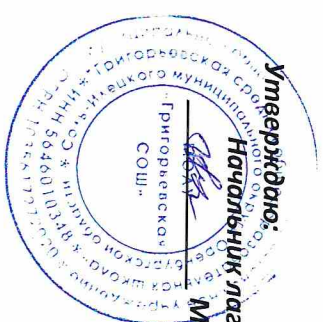


Сезон: летний
Возрастная категория 11-13 лет

МЕНЮ



№ реп.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины			Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо	
Завтрак 04.06.2025 г.														
54-27к	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	250	6,7	7,2	31,6	217,8	0,07	0,69	34,37	128,978	178,154	21,176	0,433	
54-5гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,04	0,3	7,178	66,079	3,828	0,732	
54-1з	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	40	9,3	11,8	0	143,3	0,02	0,28	104	200	352	14	0,4	
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	26	8	5,6	0,44	
	Обед 04.06.2025 г.													
54-13з	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,01	3,8	1,14	35,844	32,011	18,247	1,166	
54-11с	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ (РИС)	200	5	5,8	11,3	116,9	0,04	6,42	103,29	40,394	25,553	15,324	0,496	
54-1р	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ(МИНТАЙ)	90	12,5	6,7	5,7	132,5	0,08	2,46	284,46	188,12	47,38	50,42	0,945	
54-1г	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,36	40,703	105,831	7,195	0,734	
54-1хн	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0	19,8	81	0	0,02	15	4,307	108,077	2,11	0,084	
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	
ПРОМ	ЙОГУРТ	100	4,1	1,5	5,9	53,5	0,03	0,6	10	95	10,5	14,1	1,17	
	Итого:	1440	52,9	43,4	170,5	1283,5	0,45	14,31	570,92	839,923	1065,585	172,599	7,139	