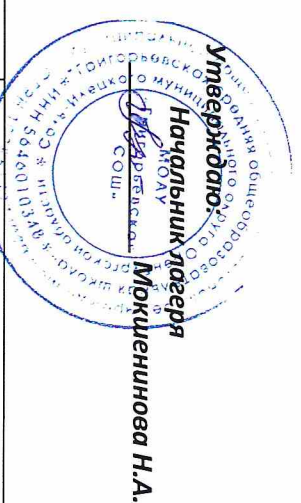


Сезон: летний
Возрастная категория 11-13 лет

МЕНЮ



№ п/п	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо	
Завтрак 06.06.2025 г.														
54-26к	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	5,7	7,2	30,3	209	0,06	0,69	34,45	147,302	176,279	30	0,434	
54-46гн	ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	7,5	31,7	0	0,52	0,66	8,326	63,149	4,768	0,961	
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 06.06.2025 г.														
54-3з	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	15,6	8,4	12,0	0,54	
54-10с	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ (КРУПА ПЕРЛОВКА)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	0,04	6,42	103,29	52,435	27,665	14,628	0,551	
54-2м	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	15,3	14,9	3,5	208,9	0,05	1,27	22,92	149,958	50,164	20,93	2,215	
54-4г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0	19,19	180,99	46,615	120,156	4,046	
54-20хн	КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,4	0,1	14,3	59,8	0,01	12,01	2,4	14,026	66,499	5,658	0,149	
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 (ГРУША)	150	0,6	0,5	15,5	68,3	0,03	7,5	3	24	28,5	18	3,45	
	Итого:	1440	52,8	47,6	166,2	1304,9	0,58	43,7	369,7	876,238	842,272	260,738	14,407	