



Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры			Углеводы
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Ежики мясные с соусом красным (говядина, свинина, картофель)	120	11,66	16,23	9,21	209,57	222/370
	Каша гречневая рассыпчатая (средняя гречневая, соль йодированная, сахар)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	180/18	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	
	Пюре фруктовое	1/125	0	0	13,75	55	
Итого за завтрак:		621	20,11	21,25	89,83	611,01	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Ежики мясные с соусом красным (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, соль йодированная, чеснок)	120	11,66	16,23	9,21	209,57	222/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (средняя гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	200	8,26	6,32	50,64	262,48	632
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	97,76	
	Пюре фруктовое	1/125	0	0	13,75	55	
Итого за завтрак:		697	22,47	24,07	104,53	683,85	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп из овощей с фаршем и гречками (фарш гов., капуста, картошка, морковь, лук репчатый, сметана, горошек мел., масло сливочное, соль йодированная, растительное масло)	10/200/15	6,89	6,43	13,7	170,19	127/998